BUDDHASĀSANA THERAVĀDA

PHẬT GIÁO TRƯỞNG LÃO BỘ

ĀNĀPĀNADĪPANĪ

MINH GIẢI
NHẬP TỨC XUẤT TỨC NIỆM

(CÁCH TU TIẾN NHẬP TỨC XUẤT TỨC NIỆM)

Biên soạn: Trưởng lão Ñāṇadhaja (Ledi Sayadaw)

Việt dịch: Bhikkhu Abhisiddhi – TK Siêu Thành

Hướng dẫn dịch thuật và hiệu đính:

Achaan Maggabujjhano – thầy Ngộ Đạo

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

LỜI GIỚI THIỆU

Đại địa thiết lập Phật giáo vững chắc và hiện bày cơ nghiệp kế thừa phát triển tiếp nối nhau không chỉ ở quốc độ Thái Lan mà những quốc gia lân cận như Miến Điện. Theo như sự hiểu biết thì có rất nhiều vị trưởng lão người Miến có tiếng tăm lừng lẫy về pháp học và cả pháp hành. Trong kỉ nguyên Phật giáo thứ 24 có một vị trưởng lão nổi tiếng là ngài trưởng lão Ñāṇadhaja mà người dân Miến biết đến với tên Ledi sayadaw (ngài giáo thọ sư chùa Ledi) cố trụ trì chùa Ledi (chùa tạo ruộng) tỉnh Mon Dao. Ngài là vị chuyên trì giới trong tu tiến, truyền bá giáo pháp bằng việc biên soạn những quyển sách tiếng Pāḷi và tiếng Miến hơn trăm bộ, cùng với thuyết pháp cho hàng đệ tử theo với ý nguyện của họ mà không nhận bất cứ vật dụng phát sanh nào từ việc thuyết pháp cho riêng mình, chỉ để lại cúng dường cho chùa, nơi mà ngài đi thuyết pháp.

Một lần nọ Ngài nhận sự thỉnh mời của ông Yakinvun, người trông coi kinh thành Lekaye đến thuyết pháp tại kinh đô Mandalay năm Phật lịch 2446. Trong lần ấy Ngài thuyết pháp về sự tu tiến Ānāpānasatikammaṭṭhāna (đề mục nhập tức, xuất tức niệm) cho chúng phật giáo đồ đến hội họp nghe pháp. Vào đêm đó tại dinh thự của vị quan cai quản kinh thành, Khi ông Yakinvun nghe hết thời pháp không thể kiềm chế được nước mắt mà rơi hai dòng, giữa hội chúng ngài thốt lên rằng "tôi nhớ đến đức vua Min Don, vị vua trị vì vương pháp của chúng ta, vị đã ủng hộ rất nhiều

cho giáo pháp mà không được nghe pháp đong đầy pháp chỉ và pháp quán như vậy, nên tôi cũng nghĩ đến vị cố vương mong cho vị cố vương được nghe nữa".

Người dịch thấy rằng quyển sách này có ý nghĩa không nhiều lắm nhưng lại giải thích đầy đủ về cách tu tiến là chính, làm cho người đọc có thể bắt tay tự mình thực hành. Vì vậy cũng dịch ra và chỉnh sửa lại, truyền bá cho chúng Phật giáo đồ Thái, và dẫn thêm ý nghĩa về ngữ pháp, pháp nền tảng cho phù hợp bằng cách nương lời giải thích từ tạng kinh về cách tu tiến đề mục nhập tức, xuất tức niệm, bộ chú giải, sớ giải, và bộ saddāvisesa cả Pāḷi.

Do năng lực pháp quả phát sanh từ việc phiên dịch và chỉnh sửa quyển sách này xin cho vị thí chủ làm việc in ấn và chỉnh sửa quyển sách được sự an vui, tấn hóa, gặp những điều thành tựu trong cuốc sống, luôn tiến hóa trong giáo pháp của bậc thánh.

Tỳ khưu Gandhasārābhivaṃsa

Chùa Thamao

Tóm tắt lịch sử

Trưởng lão Ñāṇadhaja (Ledi Sayadaw)

Aggamahāpaṇḍita

Bậc đại trí tuệ

Trưởng lão Ñāṇadhaja thế danh là Tẹt-khòn sanh ngày 01 tháng 12 năm Phật lịch 2389 tại làng Saybayin tỉnh Dibayin Miến Điện.

Cha là ông Thuổn-ta, mẹ là bà Chôn. Có sáu người anh em là:

1. Không có tên vì chết từ lúc nhỏ.
2. Trưởng lão Ñāṇadhaja.
3. Ông Tẹt-Xoa.
4. Tỳ-khưu Kumāra
5. Tỳ-khưu Kitati
6. Bà Má-dá-lê.

Ngày mà Ngài ra đời có hiện tượng kì lạ đáng ngạc nhiên là cầu vồng phát sanh từ cây me cổ thụ bên trong hàng rào đi lên bầu trời rồi lại phóng về đến nhà của ngài, rồi từ đó cũng phóng lên qua mái nhà đi đến bầu trời. Thân quyến anh em thấy hiện tượng kì lạ cũng đặt tên là bé trai Tẹt-khòn nghĩa là “lên cao” (Tẹt = lên, Khòn = cao) nghĩa là người có tiếng tăm lừng lẫy trong việc truyền bá giáo pháp Phật-đà cho phát triển.

Khi vừa tròn 10 tuổi cha của ngài dẫn đi gởi làm đệ tử của trưởng lão Nanda (người Miến gọi là Phayotbin sayadaw) thường ngụ ở bên trong ngôi làng. Kể từ đó Ngài được học phép chính tả, đọc viết cùng với những bài kinh tụng khác nhau trong bộ Namakkāra và bộ lokanīti v.v…

Năm Phật lịch 2404 ngài xuất gia sa-di khi vừa 15 tuổi tại ngôi chùa của làng, có trưởng lão Nanda làm thầy tế độ đặt tên là Ñāṇadhaja nghĩa là người có trí tuệ uy nghi (người Miến không chấp nhận sử dụng tên cũ mà cha mẹ đặt cho, chỉ sử dụng pháp danh Pāḷi sau khi đã xuất gia). Ngài được học bộ sách ngữ pháp Pāḷi đó là ngữ pháp *Kaccāyana, Abhidhammatthasaṅgaha, mātikā, dhātukathā, yamaka* và *paṭṭhāna* đó là những bộ sách được truyền thừa nhau từ cha mẹ.

Khi ngài vừa tròn 18 tuổi, ngài xả giới sadi trở thành một người cận sự trong 6 tháng, bởi vì không vừa lòng trong việc học tập chỉ giới hạn nơi tam tạng, sau đó trưởng lão Nanda và trưởng lão Dhammasāra cố gắng thuyết phục Ngài quay về xuất gia, nhưng ngài phản đối, cả hai vị trưởng lão cũng giới thiệu cho học môn chiêm tinh để giúp phối hợp với nghề nghiệp cho bớt cực khổ giống như làm ruộng bằng việc cho học với trưởng lão Gandhamā ở làng Yethut, Ngài thấy thích thú nên xuất gia để học môn chiêm tinh và làm thơ ca kệ của Miến với trưởng lão Gandhamā. Tiếp về sau ngài từ bỏ ý định là người cận sự và hân hoan trong giáo pháp suốt cuộc đời.

Khi vừa tròn 20 tuổi ngài xuất gia thành tỳ-khưu trong giáo pháp tại ngôi chùa trong làng do ngài trưởng lão Nanda làm thầy tế độ.

Nghiên cứu pháp học từ lúc làm sa-di cho đến năm Phật lịch 2412 ngài cũng đi học tập tam tạng và chú giải, sớ giải tại chùa Mahājotikārāma(người Miến gọi là chùa Manglasanchon) tỉnh Mandalay là thủ đô của quốc độ thời đó, trường học ở chùa này có tiếng tăm trong việc nghiên cứu Abhidhamma, vị trụ trì là trưởng lão Sudassana (người

Miến gọi là Sanchon sayadaw theo tên chùa) được nhận vinh dự là thầy của vua Min Don(Phật lịch 2395-2421 vị vua thiết lập tỉnh Mandalay làm thủ đô) và đảm nhận hai chức vụ là *sadassanavaradhammasāmimahādhamma-rājādhirājaguru*và *sudassanadhaja atuladhipatisīripavaramahādhammarājādhirājaguru.*

Lúc trú ngụ ở chùa, ngài được học tập nghiên cứu tạng luật và chú giải tạng luật, tạng Abhidhamma và chú giải tạng Abhidhamma từ ngài trụ trì và trưởng lão Paṇḍicca (người Miến gọi là Salin sayadaw theo tỉnh quê của ngài), ngài trú ngụ ở chùa này khoảng thời gian 16 năm, từ mùa an cư đầu tiên cho đế mùa an cư thứ 16, Ngài làm học viên 9 năm và làm giáo thọ sư 7 năm nhận chức vụ giáo thọ sư dạy pháp học cấp cao từ văn phòng hoàng gia năm Phật lịch 2420.

Khi đức vua Min Don ra lệnh cho kết tập tam tạng lần thứ 5 gọi là pañcamasaṅgāyanā với số lượng 2400 vị tỳ-khưu tại cung điện hoàng gia Mandalay năm Phật lịch 2414 ngài Ñāṇadhaja được vào kết tập tam tạng, người đại diện chùa MahāJotikārāma và nhận trọng trách tụng lại tạng Abhidhamma trong đó có tụng lại bộ Kathāvatthu (ngữ tông).

Suốt 16 năm trú ngụ ở tại chùa Mahājotikārāma, thực hành bổn phận ở chùa mỗi ngày là mỗi buổi sáng làm sạch sẽ nhà vệ sinh, quét sân chùa, lấy nước để cho chư tăng sử dụng, luôn đến cả việc làm sạch nhà vệ sinh và cây tẩy uế (thời trước tình trạng nhà vệ sinh chưa sạch sẽ như hiện tại cần phải sử dụng cây tẩy uế để làm vệ sinh hố xí), những việc làm của ngài rất đáng kính trọng và khó tìm ở mọi người chúng ta.

Bổn phận chức vụ công việc

Ngài Ñāṇadhaja đi trú ngụ ở tỉnh Môn-Dao vào năm Phật lịch 2425 ở hướng đông của dòng sông Sallavadi. Vào năm Phật lịch 2429 lúc Ngài được 40 tuổi, Ngài sắp xếp xây dựng chùa ở khu Đại Lâm gọi là chùa Ledi nghĩa là chùa tạo ruộng (le = ruộng. di = tạo), bởi vì người dân đi khai khẩn đất hoang làm ruộng ở khu rừng đó và sau đó ngôi chùa được tạo lên.

Ngài đi khất thực nuôi chư tỳ-khưu và sa-di ở chùa hơn 50 vị, chỉ một mình ngài suốt 12 năm. Mỗi ngày sau khi đi khất thực ngài sẽ quét sân xung quanh bảo tháp Sutongpayi và bảo tháp Javesikhon, sau đó ngài đi lấy nước cho chư tăng sử dụng và làm sạch nhà vệ sinh chùa của ngài và những chùa khác ở trong tỉnh Môn-Dao. Khi những vị sư khác đến cầu xin ngài đừng làm những phận sự đó Ngài trả lời rằng "tôi đã làm tôi mọi cho vợ con vô số kiếp, kiếp này xin được làm tôi mọi cho chư tăng".

Khi đến năm Phật lịch 2431 Ngài Ñāṇadhaja cùng với nhóm đệ tử là 50 vị tỳ-khưu cùng nhau thiết lập kết giới sīmā chánh điện gọi là Sāsanasobhinī. Từ đó trở đi, ngài hiến dâng thân mình cho giáo pháp với công việc giảng dạy pháp học suốt hơn chục năm cho đến khi có rất nhiều đệ tử được tiếng tăm lừng lẫy, là người giảng dạy uyên bác tam tạng và Pāḷi.

Ngài giảng dạy ngữ pháp Pāḷi nhấn mạnh trong bộ sách Padarūpasiddhi được biên soạn bởi tỳ-khưu Buddhappiya nước Lanka. Việc giảng dạy bộ này suốt năm tại chùa của Ngài, dạy Abhidhamma bằng bộ Abhidhammatthasaṅgaha

được đúc kết ý nghĩa từ tạng kinh, tạng Abhidhamma, luôn cả tam tạng, chú giải và sớ giải.

Ngài cũng luôn tin tấn trong việc tu tiến đề mục từ khi chuyển đến trú ngụ ở chùa Ledi, tiếp sau đó năm Phật lịch 2437 ngài đi Ấn Độ đến đãnh lễ cội cây giác ngộ và những thánh tích Phật giáo, khi quay trở về ngài thích ý trong việc tu tiến. Từ năm Phật lịch 2438 về sau ngài thường sống độc cư về thiền trong nhiều khu rừng khắp quốc độ và giảng dạy thiền cho những ai quan tâm cho đến giai đoạn cuối đời, khi có dịp thuyết pháp đến tứ chúng trong những tỉnh khác nhau khắp quốc độ và dâng cúng những vật dụng phát sanh trong việc thuyết pháp lại cho ngôi chùa mà ngài thuyết pháp thì Ngài thường thuyết pháp nhấn mạnh về Abhidhamma và tu tiến quán minh sát là chính.

Theo dự đoán, Ngài là vị trưởng lão bổ túc pháp độ để chứng đắc trí toàn giác (sammasambodhiñāṇa), là đức Phật hạnh trí tuệ (paññādhika), theo kệ Pāḷi ở bộ Saddasaṅkheppa (từ cuối của câu 7) Ngài soạn có nội dung là "xin cho đạt được hạnh trí tuệ là nơi nương nhờ của quần sanh".

Ngài biên soạn rất nhiều bộ sách, có hơn 100 đề tài có tên cuối là Dīpanī (bộ sách tường giải hay minh giải) bằng tiếng Pāḷi và tiếng Miến. bộ Pāḷi có 8 bộ là:

1. Năm phật lịch 2440 biên soạn bộ Paramatthadīpanī (Minh giải Pháp Siêu lý).
2. Năm phật lịch 2446 biên soạn bộ Niruttidīpanī (Minh giải ngữ pháp).
3. Năm phật lịch 2448 biên soạn bộ Sammadiṭṭhidīpanī (Minh giải về chánh kiến), biên soạn cho người dân châu

âu đọc Pāḷi có thể hiểu được pháp cơ bản của đức Phật được gửi tặng cho hội Pāḷi text nước Anh.

4. Năm phật lịch 2458 biên soạn bộ Sāsanasampattidīpanī (Minh giải Sự phồn thịnh của tông giáo) được gửi tặng cho hội Pāḷi text nước Anh.
5. Năm phật lịch 2459 biên soạn bộ Anudīpanī (Minh giải Paramatthadīpanī).
6. (không rõ thời gian) biên soạn bộ Paṭṭhānuddesadīpanī (Minh giải xiển minh bộ Paṭṭhāna (Vị trí) in lần đầu năm phật lịch 2461 cùng với lời dịch ngôn ngữ Miến).
7. (không rõ thời gian) biên soạn bộ Gāravavinicchaya (cân nhắc sự kính trọng).
8. (không rõ thời gian) biên soạn bộ Pañcaṅgadīpanī (bộ sách trình bày vấn đề 5 chi phần ân đức).

Và những bộ sách tiếng Miến khác như là:

Pāramīdīpanī(Phật lịch 2423)*, padhānasuttanissaya*(PL 2434)*, lakkhanadīpanī*(PL 2437)*, kammavācādīpanī*(PL 2437)*, mahāsayanadīpanī*(PL 2441)*, nibbānadīpanī*(PL 2442)*, dhammadīpanī*(PL 2444)*, paṭiccasamuppādadīpanī*(PL 2444)*, vijjāmaggadīpanī*(PL 2446)*, ānāpānasatidīpanī*(PL 2446)*, catusaccadīpanī*(PL 2447)*, bodhipakkhiyadīpanī*(PL 2446)*, kammaṭṭhānadīpanī v.v…*

Ngoài ra đây, Ngài còn viết nhiều bộ sách suy xét và nội dung trả lời những gút mắc với nhiều vấn đề liên quan đến pháp cơ bản, câu hỏi đặt ra từ người dân Miến và người dân nước ngoài như bà Mrs. Rhys Davids chủ tịch hội Pāḷi text đã gửi thư bằng tiếng Pāḷi đặt vấn đề về saññā, niyāma, yamaka, và paṭṭhāna, ngài đã trả lời những câu hỏi đó bằng tiếng Pāḷi với tên gọi là *saññāvisajjanā, niyāmavisajjanā,*

yamakavisajjanā, paṭṭhānavisajjanā, những nội dung đó được in ấn thành báo tập san của hội Pāḷi text (J.P.T.S) vào giữa năm 1911-1914.

Do nguyên nhân Ngài trưởng lão sử dụng ngôn ngữ tao nhã dễ hiểu được mọi người ưa thích, những bộ sách Ngài biên soạn hay những câu thơ đã được khắc sâu vào đá ở chùa Ledi, tỉnh Mon Dao được hiện hữu đến tận bây giờ. Những bộ đó có 101 bộ.

Năm phật lịch 2457 ngài nhận chức vụ là bậc đại thiện trí *(aggamahāpaṇḍita).* Năm Phật lịch 2464 ngài nhận chức vụ bậc đại thiện trí đáng kính.

Vào thời gian cuối đời ngài mang bệnh về mắt, làm cho mắt ngài mù lòa cả hai bên vào tuổi đời thứ 73. Trước khi lâm chung hai giờ ba mươi phút, Ngài cần phải nghe lại bộ Paṭṭhanā pañhāvāra nên gọi đệ tử tụng lại. Trong giai đoạn cuối cùng ngài tử với bịnh già khi 77 tuổi ở tỉnh Payinmana lúc 12h30 phút năm Phật lịch 2466.

Trong thời gian trước và sau khi viên tịch, mặt đất rung động ba lần làm cho tất cả mọi người ngạc nhiên, tức là trước khi ngài viên tịch một tháng, mặt đất rung động lần đầu khi ngài đang uống trà, ngài nói với đệ tử thị giả rằng "ta trình bày pháp ở cõi nhân loại nay đã vừa phải lẽ, đã đến lúc ta đi trình bày pháp cho chư thiên và phạm thiên". Đến lúc gần viên tịch, mặt đất rung động lần thứ hai, tiếp sau khi viên tịch bảy ngày, lúc dịch chuyển thi thể từ nhà của ông Lan là nơi ngài chăm sóc thân thể trước khi viên tịch một tháng đi đến chùa Ledisamchon tỉnh Payinmana thì mặt đất rung động lần thứ ba. Chuyện này được truyền đến tận bay giờ.

ĀNĀPĀNADĪPANĪ

MINH GIẢI NHẬP TỨC XUẤT TỨC NIỆM

(Cách Tu Tiến Nhập Tức Xuất Tức Niệm)

Bậc đạo sư có thuyết trong bộ kinh pháp cú như vầy:

Attānañce piyaṃ jaññā rakkheyya naṃ surakkhitaṃ
Tiṇṇamaññataraṃ yāmaṃ paṭijaggeyya piṇḍito.[1]

"Nếu biết rằng bản thân là nơi thương yêu thì phải nên khéo chăm sóc giữ gìn mình cho tốt, người có trí tuệ phải nên tỉnh thức một hoặc cả ba thời".

Phật ngôn đầu tiên với ý nghĩa là người có trí tuệ phải từ bỏ tài sản rồi đi tìm thành tựu thánh nhân từ lúc thanh niên, nếu không thể làm được như vậy trong thời thanh niên thì cũng phải làm trong thời trung niên, hoặc lão niên theo khả năng phù hợp. nhưng nếu cứ mãi đi tìm tài sản trong cả ba thời thì chắc chắn cũng không thể nhận được thành tựu thánh nhân.

Hiện tại là thời kì mọi người có tuổi thọ ngắn và dễ chết, nên thường nhất là đi tìm tài sản đến 50 hay 55 tuổi là nhiều, rồi cũng cố gắng đi tìm thành tựu thánh nhân là cốt tủy của đạo Phật.

Trong thời quá khứ có vị bồ tát từ bỏ tài sản rồi đi tìm thành tựu thánh nhân, có rất nhiều ví dụ như:

1. Việc từ bỏ vương vị ở thời thanh niên rồi xuất gia thành đạo sĩ của hoàng tử Temiya và đức vua Hatthipāla.

[1] Tiểu bộ kinh – kinh pháp cú câu 157

2. Việc hưởng thụ vương vị ở thời thanh niên và thời trung niên, rồi từ bỏ vương vị của hoàng tử của 84000 vị vua trong đó có đức vua Maghadeva v.v… cho đến đức vua Nemi là vị cuối cùng để tu tiến tứ vô lượng tâm ở vườn thượng uyển và chứng thiền hưởng lạc đến cuối đời.
3. Việc không được vào vườn thượng uyển, nhưng được ngự trong tòa lâu đài pháp bảo mà vua trời biến hóa cho rồi tu tiến thiền chứng trong tứ vô lượng tâm cho đến hết kiếp sống của đức vua Mahāsudassana.
4. Cách ngồi trong tòa lâu đài bảy tầng chỉ một mình ngài tu tiến đề mục thiền chỉ nhập tức xuất tức niệm (ānāpānasati) cho đến chứng đắc tứ thiền của đức vua Pukkusāti xứ Takkasilā nhận được thông điệp từ đức vua thành Vương xá.

Xin hàng phật tử có trí tuệ hãy nên tiến hành theo con đường của bậc chân nhân bồ tát ở đời trước, Người đã nhắc nhở đến thành tựu thánh nhân khi được hưởng thụ tài sản rồi cũng nên tránh xa phận sự liên hệ với tài sản cùng với tất cả mọi trở ngại của sự tu tiến chỉ nghiệp xứ đó là không thực hành phạm hạnh và đi tìm gặp người nói chuyện chỉ gặp người đưa vật thực thích hợp mà thôi.

Chúng sanh thế gian du hành trong vòng luân hồi bởi vì không tu tập tâm.

Sự tu tiến đặng thành tựu thánh nhân được nói ở đây tức là cách tu tiến thân hành niệm (kāyagatāsati)[2], sự tu tiến chỉ nghiệp xứ hay tu tiến quán nghiệp xứ của người cư sĩ xin

[2] sự tu tiến niệm mà diễn tiến theo thân

thọ giới thứ tám chánh mạng gọi là Ājīvaṭṭhamakasīla[3] trong thời này mà được sanh thành người nhân loại là điều khó tìm được trong thời đại có đức Phật ra đời.

Trước khi tu tiến pháp chỉ hay pháp quán nghiệp xứ thì nên tu tiến đề mục thân hành niệm (kāyagatāsati) trước, đó cũng là tu tiến niệm xứ, nguyên nhân phải tu tiến niệm xứ có lời ẩn dụ như sau:

Người điên không thể ép tâm của mình, không thể làm điều thiện, lợi ích cho mình và lợi ích cho người, bởi vì tâm của anh ta điệu cử, không vững chắc, dù chỉ là trong chốc lát dùng vật thực, anh ấy sẽ có thể úp tô đồ ăn, rồi đi nơi khác theo kiểu mất ý thức, đi làm chuyện khác, anh ta được xếp vào hạng người không còn giá trị. Nhưng khi anh ấy được chữa trị hết bịnh thành bình thường rồi, anh ấy cũng có tâm vững chắc, làm nhiệm vụ của mình cũng giống như những người khác.

Người bình thường trên thế gian này được đào luyện tâm cho vững chắc trong phận sự thiền chỉ và phận sự trí tuệ của thiền quán một cách sắc sảo, vi tế, cũng gần giống như người điên mà không ép tâm mình được, có nghĩa là trong lúc tụng kinh, hầu như tâm của mọi người thường không định tĩnh trong ân đức Phật, quen thuộc lòng là itipiso v.v... thường nhớ đến cảnh khác ngoài ân đức Phật. Nếu mọi lúc tâm thường nhớ đến cảnh khác, bắt đầu tụng lại cũng có thể sẽ thuộc lòng itipiso chỉ có một câu mà tụng suốt đêm. Việc thuộc lòng của mọi người thường sanh từ sự thường quen là

[3] 8 giới này là trong thập thiện nghiệp lấy 7 giới đầu là 3 thân nghiệp, 4 khẩu nghiệp và thêm điều chánh mạng.

quan trọng. Dù là sự tiến hoá tất cả nghiệp xứ cũng xếp thành sự đào luyện tâm theo giống như phần này.

Mọi người không thể đào luyện tâm của mình trong cách tu tiến thiền định và thiền tuệ, là khó đạt được đến cõi thiện thú sau khi chấm dứt kiếp sống, thì chứng đắc được đạo, quả, níp bàn lại càng khó hơn.

Người không điều khiển được chân thì khó gặp được quả thành tựu trong phận sự liên hệ với chân, người không điều khiển được tay thì khó mà gặp được quả thành tựu trong phận sự liên hệ với tay, người không thể điều khiển được miệng lưỡi thì khó gặp được quả thành tựu trong phận sự liên quan đến miệng lưỡi, người không điều khiển hay luyện tâm được thì khó gặp được quả thành tựu trong phận sự liên hệ với tâm. Sự tiến hoá tu tiến là phận sự cần phải làm với tâm, do đó mọi phàm phu không tôi luyện tâm không được cũng khó tiến hoá tu tiến cho thành tựu, nhưng chỉ có thể sẽ làm theo kiểu cách đó mà thôi.

Thuyền trưởng không khéo rành trong cách lái thuyền chở hàng hóa thì sẽ bị dòng nước cuốn đi ở con sông, không thể tìm được khu làng, bờ biển hay nơi neo đậu vào buổi xế chiều, bởi vì bị màn đêm cản trở. Cho dù là buổi trưa có thấy được dân làng, bờ biển hay nơi neo đậu cũng mừng rỡ, nhưng không thể đưa thuyền cặp bờ được bởi không thuần thục trong cách lái thuyền thì cũng trôi nổi ra tận biển khơi như thế nào thì câu ẩn dụ này cũng thế, tức là:

a. Vòng luân hồi gọi là ogha – bộc (hố nước) giống như dòng sông và đại dương.

b. Năm uẩn của chúng sanh giống như chiếc tàu chở hàng.

c. Phàm phu như người thuyền trưởng không thuần thục trong cách lái thuyền.

d. Cách du hành trong vòng luân hồi mà không có đức Phật ra đời giống như dòng sông lúc chỉ có núi non, rừng rậm mà không có bờ bến.

e. Sự không thấy bến bờ ở buổi xế chiều rồi trôi nổi ra biển khơi giống như người ngoại giáo tiếp xúc với tám phần tội, không có tuệ nhãn để thấy bờ tức là tam học và níp bàn trong tông giáo này.

f. Sự thấy được làng mạc hay đất liền vào buổi giữa trưa rồi mừng rỡ, nhưng không thể đưa thuyền vào cặp bờ bởi thiếu sự thuần thục thì cũng trôi dạt ra đại dương cũng giống như những tín đồ Phật giáo có tín tâm trong tông giáo, nhưng không tu tiến luôn cả không tôi luyện tâm thì cũng không thể chứng đắc thiền chỉ hay thiền quán, đạo tuệ, quả tuệ và níp-bàn. Những người đó chỉ là những người tín tâm với Tam bảo, tạo tượng, xây tháp, dựng chùa chiền, hộ độ tứ vật dụng hay những học giả nhưng rồi cũng trôi dạt ra đại dương tức vòng luân hồi vô tận.

Điều này nói ở đây là nói đến sanh tử luân hồi đã trải qua không có khởi thủy cho đến hiện tại đây.

Sự tu tiến thân hành niệm *(kāyagatāsatibhāvanā)*

Người cận sự trong tông giáo hiện tại là người không được tu tiến thân hành niệm, sống đời sống bình thường không tu tập tâm, khi chấm dứt mạng sống cũng bị dòng nước tham ái cuốn trôi đi vào trong vòng luân hồi theo đường lối đã từng tiến hành qua. Việc không tu tập tâm là

nguyên nhân chính ở phần này, bởi vì không thể neo đậu lên bờ tức là đạt được pháp chỉ và pháp quán.

Sự tu tập tâm là đường lối đi đến níp-bàn, bởi vì có thể tu tiến pháp chỉ hay tu tiến pháp quán theo sự mong muốn, do đó phương pháp tu tiến thân hành niệm cũng là một cách tu tập tâm nên thực hành.

Dù là người cận sự trong tông giáo không thể tu tiến pháp chỉ hay pháp quán một cách trực tiếp, nhưng có thể duy trì tâm bên trong một cách vững chắc với thân hành niệm thì cũng có thể đạt được an lạc níp-bàn như thế. Như có Phật ngôn rằng:

"amataṃ tesaṃ viraddhaṃ, yesaṃ kāyagatā sati viraddhā"[4].

(những người nào bỏ lỡ thân hành niệm thì những người đó bỏ lỡ pháp bất tử).

"amataṃ tesaṃ aviraddhaṃ, yesaṃ kāyagatā sati aviraddhā"[5].

(những người nào không bỏ lỡ thân hành niệm thì những người đó không bỏ lỡ pháp bất tử).

"amataṃ tesaṃ aparibhuttaṃ, yesaṃ kāyagatā sati aparibhuttā"[6].

(những người nào không đạt được thân hành niệm thì những người đó không đạt được pháp bất tử).

"amataṃ tesaṃ paribhuttaṃ, yesaṃ kāyagatā sati paribhuttā"[7].

---

[4] Kinh Tăng chi – 2 chi
[5] Kinh tăng chi – 2 chi
[6] Kinh tăng chi – 2 chi

(những người nào đạt được thân hành niệm thì những người đó đạt được pháp bất tử).

Phật ngôn này có ý nghĩa là người tu tiến thân hành niệm có tâm vững chắc, tu tập tâm của mình cho tốt đẹp cũng sẽ tu tiến thiền định hay thiền tuệ cho thành tựu luôn cho đến không bỏ lỡ níp-bàn trong kiếp này, nhưng người không tu tiến thân hành niệm sẽ không thể tu tập tâm được cũng như người điên ắt hẳn bỏ lỡ níp-bàn, bởi vì không được trao dồi tu tập thiền định và thiền tuệ.

Sự thật thì cách tu tập có nhiều mức độ khác nhau, người bình thường không điên loạn cũng tu tập tâm ở mức độ làm nhiệm vụ hay công việc được. Còn trong tông giáo này, sự thu thúc môn quyền là loại tu tập tâm thứ nhất, nhưng vẫn không vững chắc, tu tập thân hành niệm là cách tu tập tâm vững chắc, bởi vì là nhân cận cho sanh chỉ tịnh và quán minh sát. Còn ở mức độ cao hơn đó là cận định, định kiên cố và bát thiền càng có sự vững chắc theo mức độ, còn thần thông là quả thành tựu cao nhất trong tu tập pháp chỉ nghiệp xứ. Phương pháp của người này là thiền chỉ nghiệp xứ làm cứu cánh, gọi là *samathayānika,* nương vào thân hành niệm mà tiến hành vào pháp chỉ nghiệp xứ. Còn người mà nương vào cách tu tập này rồi tiến hành vào pháp quán nghiệp xứ, gọi là *vipassanāyānika*, tức người lấy quán minh sát làm cứu cánh.

Tất cả ở đây là trình bày nguyên nhân của phương pháp tu tiến thân hành niệm trước, sau đó sẽ trình bày cách tu tiến pháp chỉ và pháp quán cùng với lời nói ẩn dụ.

---

[7] Kinh tăng chi – 2 chi

Cách tu tiến đề mục nhập tức xuất tức niệm *(ānāpānasatikammaṭṭhāna)*

Người cận sự trong Phật giáo gặp giáo pháp trong thời này, người thấy được sự bất lợi khi không tu tập tâm, nên tu tiến thân hành niệm để duy trì tâm cho vững chắc, thân hành niệm nói đến mười tám loại trong Trung Bộ Kinh tập 3 Uparipaṇṇāsaka – Bài kinh Thân hành niệm (kāyagatāsatisutta) là:

1. Nhóm nhập tức xuất tức *(ānāpāna)* – biết theo hơi thở ra, vào.
2. Nhóm oai nghi *(iriyāpatha)*– biết theo tứ đại oai nghi là đi, đứng, nằm, ngồi.
3. Nhóm lương tri *(sampajañña)*– biết rõ theo tiểu oai nghi là cách cử động tay, chân v.v… cùng với đại oai nghi.
4. Nhóm thể trược (paṭikūla) – biết theo thân thể là những đồ bất tịnh như tóc, răng, móng, lông, da v.v…
5. Nhóm giới sai biệt (dhātuvavatthāna) biết theo tứ đại là địa giới, thủy giới, hỏa giới, phong giới.
6. Nhóm bất mỹ có chín loại là biết theo xác chết trương sình v.v…

Ngoài ra khi gom thân hành niệm thành sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền thì cũng xếp thành 18 nhóm thân hành niệm.

Nội dung của bài kinh ở phần đầu nói đến năm phận sự là:

1. Phận sự tu tập thân hành niệm với sự ghi nhớ[8] biết theo hơi thở.

[8] Ghi nhớ - sati

2. Phận sự tu tiến pháp chỉ đó là bốn loại thiền kiên cố.
3. Phận sự tu tiến pháp quán.
4. Phận sự tu tiến đến đạo đó là minh – *vijjā* (đạo tuệ) và giải thoát - *vimutti* (quả tuệ).
5. Phận sự là làm cho tác chứng quả rõ ràng.

Chư Phật luôn luôn tu tiến nhập tức xuất tức niệm, rồi mới chứng đắc quả vị toàn giác, Dù cho đã chứng đắc rồi đi nữa cũng luôn tu tiến đề mục này cho đến lúc níp-bàn. Đề mục này dễ hơn những đề mục khác trong bốn mươi đề mục. Đức Phật tán dương đề mục này là tối thượng hơn những đề mục khác, luôn những giáo thọ sư chú giải gọi đề mục này là nơi nương nhờ của bậc trí *(mahāpurisabhūmi),* có nghĩa là không phải là đề mục thích hợp cho mọi người, nhưng lại thích hợp với bậc đại trí.

Với nguyên nhân này, tôi đem kinh "Nhập Tức Xuất Tức Niệm" cùng với lời dịch và lời giải thích đây, trình bày cách tu tiến đề mục nhập tức xuất tức niệm tóm tắt để có lợi ích cho người cận sự Phật giáo, là người khát khao thành tựu mục đích cao thượng và ân đức của đức Phật ra đời. Còn những người muốn hành theo đức vua Pukkusāti là người thọ hưởng vương vị ở kinh đô Takkasilā gần Āṇācakka Roman, đã tu tiến thân hành niệm, chứng đắc tứ thiền với sự ghi nhớ biết theo hơi thở ra vào trong tòa lâu đài bảy tầng như đã nói.

Lợi ích của niệm hơi thở ra vào

"Ānāpānassati bhikkhavebhāvitā bahulīkatācattāro satipaṭṭhānā paripūrenticattāro satipaṭṭhānābhāvitā

bahulīkatā satta bojjhaṅge paripūrenti;satta bojjhaṅgābhāvitā bahulīkatāvijjāvimuttiṃ paripūrenti"[9]

"Này chư tỳ-khưu, khi người nào tu tiến niệm trên hơi thở ra vào, làm cho nhiều, làm cho sung mãn, chắc chắn sẽ viên mãn tứ niệm xứ; khi tu tiến tứ niệm xứ làm cho nhiều làm cho sung mãn, chắc chắn sẽ viên mãn thất giác chi; khi viên mãn thất giác chi làm cho viên mãn minh (đạo tuệ) và giải thoát (quả tuệ)".

Bài kinh này có lời giải thích rằng, nếu người nào tu tiến đề mục nhập tức xuất tức niệm lâu dài cho đến thấy quả thành tựu, sự tu tiến tứ niệm xứ, thất giác chi, minh cùng với giải thoát cũng thành tựu như thế.

Trong bài kinh này, đức Phật cũng tập hợp cả 37 phần trợ giác ngộ lại trong niệm xứ, giác chi, minh và giải thoát, có nghĩa là sự tu tiến đề mục nhập tức xuất tức niệm cũng được xếp thành sự tu tiến pháp trợ bồ đề vậy.

Cách bắt đầu tu tập

"Idha, bhikkhave bhikkhūaraññagato vārukkhamūlagato vāsuññāgāragato vā nisīdati pallaṅkaṃābhujitvā ujuṃ kāyaṃpaṇidhāyaparimukhaṃsatiṃ upaṭṭhapetvā"[10].

"Này chư tỳ-khưu, tỳ-khưu trong tông giáo này đi vào khu rừng, gốc cây hay vào ngôi nhà trống, ngồi kiết già, dựng lưng thẳng, trú niệm trước mặt (với hơi thở ra vào).

Cách ngồi thiền bắt chéo kiết già là oai nghi thích hợp với sự ghi nhớ biết theo hơi thở ra vào nhất, đức Phật cũng

[9] Trung bộ kinh – u tập 3
[10] Kinh Trung bộ - u

thuyết rằng *"pallaṅkaṃ ābhujitvā"* (ngồi kiết già), dù trong oai nghi khác cũng nên ghi nhớ biết theo như thế.

Phần đầu tiên từ Pāḷī (sự thực hành mức độ cơ bản).

– *So satova assasati, satova passasati*[11]

[11] Phần đầu cuốn Minh giải nhập tức xuất tức niệm thì từ *"assasati"* dich là xuất tức niệm và *"passasati"* dịch là nhập tức niệm, mà cho rằng *"assāsa"* là hơi thở ra, còn *"passāsa"* là hơi thở vào. Lời dịch này nương theo chú giải luật và bộ Thanh Tịnh Đạo như vầy:

"assāso ti bahi nikkhamanavāto passāso ti anto pavisanavāto suttantaṭṭhakathāsu pana uppaṭipāṭiyā āgataṃ" (vinaya atthakathā, visuddhimagga)

"từ *assāso* (hơi thở ra) là gió đi ra bên ngoài, từ *passāso* (hơi thở vào) là gió đi vào bên trong. Nhưng trong chú giải các bài kinh cũng thấy nội dung này luân phiên theo thứ tự.

Theo ngữ pháp, từ *assāsa* là *ā + sāsa* có cách phân tích là *ādimhi sāso assāso (assāsa* là hơi thở ở phần đầu) hơi thở ở phần đầu cũng là hơi thở ra mà sanh trước với thai nhi ra từ bụng mẹ còn passāsa là *pa + sāsa* có cách phân tích là *pacchā sāso passāso (passāsa* tức là hơi thở về sau).

Dù sao đi nữa bộ chú giải của tạng kinh dịch *assasati* là nhập tức niệm và *passasati* là xuất tức niệm, bởi muốn trình bày sự thực hành ghi nhớ biết theo hơi thở vào trước. như nội dung trong bộ sớ giải như vầy:

"Vinayanayena anto uṭṭhitasasanaṃ assāso, bahi uṭṭhitasasanaṃ passāso. Suttantanayena pana bahi uṭṭhahitvāpi anto sasanato assāso, anto uṭṭhahitvāpi bahi sasanato passāso" (visuddhimaggaṭīkā)

"theo cách của luật, hơi thở phát sanh bên trong gọi là *assāsa* (hơi thở ra), hơi thở phát sanh bên ngoài gọi là *passāsa* (hơi thở vào), nhưng theo cách của Kinh gọi là *assāsa* (hơi thở vào) bởi vì là gió sanh từ bên ngoài rồi đi vào bên trong và gọi là *passāsa* (hơi thở ra) bởi vì là gió sanh từ bên trong rồi đi ra bên ngoài".

"Anto uṭṭhitasasanaṃ assāso, bahi uṭṭhitasasanaṃ passāsoti āha – "assāsoti bahi nikkhamanavāto"tiādi. Suttantaṭṭhakathāyaṃ pana bahi uṭṭhahitvāpi anto sasanato assāso, anto uṭṭhahitvāpi bahi sasanato passāsoti katvā uppaṭipāṭiyā vuttaṃ. Atha vā mātukucchiyaṃ bahi

---

nikkhamituṃ aladdhokāso nāsikāvāto mātukucchito nikkhantamatte paṭhamaṃ bahi nikkhamatīti vinayaṭṭhakathāyaṃ uppattikkamena "ādimhi sāso assāso"ti bahi nikkhamanavāto vutto. Tenevāha "sabbesampi gabbhaseyyakāna"ntiādi. Suttantaṭṭhakathāyaṃ pana pavattiyaṃ bhāvanārambhasamaye paṭhamaṃ nāsikāvātassa anto ākaḍḍhitvā pacchā bahi vissajjanato pavattikkamena "ādimhi sāso assāso"ti anto pavisanavāto vutto". (sāratthadīpanī ṭīkā 2)

"hơi thở phát sanh bên trong gọi là *assāsa* (hơi thở ra), hơi thở phát sanh bên ngoài gọi là *passāsa* (hơi thở vào), do đó giáo thọ sư chú giải cũng nói rằng *"assāsoti bahi nikkhamanavāto"* (từ *assāso* là gió đi ra bên ngoài) v.v… nhưng theo chú giải của tạng kinh nói lại luân phiên theo thứ tự với ý nghĩa rằng: 'gọi là *assāsa* (hơi thở vào) bởi vì là gió sanh từ bên ngoài đi vào bên trong; và gọi là *passāsa* (hơi thở ra) bởi vì là gió sanh từ bên trong rồi đi ra bên ngoài'.

Hơn nữa, gió trong xoang mũi không có cơ hội đi ra bên ngoài trong lúc ở trong bụng mẹ, khi thai nhi ra đời, ắt hẳn thở ra bên ngoài trước, do đó trong chú giải luật cũng nói đến gió đi ra bên ngoài theo trình tự của sự phát sanh mà có sự phân tích như vầy: *"ādimhi sāso assāso* (*assāsa* là hơi thở trong lúc đầu tiên)" do đó, những vị giáo thọ sư chú giải nói rằng *"sabbesampi gambhaseyyakānaṃ* (gió bên trong đi ra trước trong thời gian thai nhi ra bào thai người mẹ, tiếp đến gió bên ngoài cũng quấn lấy bụi vi tế vào lại bên trong chạm với vòm mũi rồi dứt) v.v… nhưng trong chú giải tạng kinh lại nói đến gió vào bên trong theo trình tự phát sanh mà có sự phân tích như vầy: *"ādimhi sāso assāso* (*assāsa* là hơi thở đầu tiên) bởi vì kéo hơi thở vào lại bên trong trước và thở ra bên ngoài sau trong lúc tu tiến ở thời bình nhựt".

"Ā paṭhamaṃ bahimukhaṃ sasanaṃ assāso, tato antomukhaṃ paṭisasanaṃ passāsoti āha assāsoti bahi nikkhamanavātotiādi, suttantaṭṭhakathāsu pana ākaḍḍhanavasena anto sasanaṃ assāso, bahi paṭisasanaṃ passāsoti katvā uppaṭipāṭiyā vuttaṃ". (sớ giải luật vimativinodanīṭīkā)

"hơi thở hướng đi bên ngoài trước gọi là *assāsa,* hơi thở hướng đi vào bên trong tiếp sau đó gọi là *passāsa.* Do đó, giáo thọ sư chú giải cũng nói rằng *"assāsoti bahi nikkhamanavāto* (từ *assāso* là gió đi ra bên ngoài) v.v… nhưng trong chú giải tạng kinh nói lại luân phiên

theo trình tự với ý nghĩa là 'hơi thở vào bên trong với sự hít vào gọi là *assāsa*, hơi thở đi ra bên ngoài gọi là *passāsa*"

Cả ba bộ chú giải này có một cái nhìn chính xác như vầy: quan điểm của chú giải tạng kinh phù hợp với nội dung trong bộ Vô Ngại Giải Đạo nói đến sự tu tập như nội dung chính là:

"Assāsādimajjhapariyosānaṃ satiyā anugacchato ajjhattavikkhepagataṃ cittaṃ samādhissa paripantho. Passāsādimajjhapariyosānaṃ satiyā anugacchato bahiddhā vikkhepagataṃ cittaṃ samādhissa paripantho". (tiểu bộ kinh – Vô Ngại Giải Đạo 31.154.175).

"Tâm của vị đang theo dõi giai đoạn đầu-giữa-cuối của hơi thở vào bằng niệm đi đến tình trạng tản mạn ở nội phần là sự ngăn trở của định. Tâm của vị đang theo dõi giai đoạn đầu-giữa-cuối của hơi thở ra bằng niệm đi đến tình trạng tản mạn ở ngoại phần là sự ngăn trở của định." (TK Indacanda dịch việt).

"Assāsādimajjhapariyosānaṃ satiyā anugacchato ajjhattaṃ vikkhepagatena cittena kāyopi cittampi sāraddhā ca honti iñjitā ca phanditā ca. Passāsādimajjhapariyosānaṃ satiyā anugacchato bahiddhāvikkhepagatena cittena kāyopi cittampi sāraddhā ca honti iñjitā ca phanditā ca". (tiểu bộ kinh – Vô Ngại Giải Đạo 31.157.177)

"Do tâm của vị đang theo dõi giai đoạn đầu-giữa-cuối của hơi thở vào bằng niệm đi đến tình trạng điệu cử ở nội phần, cả thân lẫn tâm trở nên xao động, loạn động, rúng động. Do tâm của vị đang theo dõi giai đoạn đầu-giữa-cuối của hơi thở ra bằng niệm đi đến tình trạng điệu cử ở ngoại phần, cả thân lẫn tâm trở nên xao động, loạn động, rúng động". (TK Indacanda dịch việt)

Hơn nữa, từ "*assāsapassāsa* đồng nghĩa với *ānāpāna = āna + apāna* có ý nghĩa là hơi thở vào và hơi thở ra hay hơi thở ra và hơi thở vào bởi từ "*apāna* có sự phân tích rằng *ānato apagata apānaṃ (āpāna* là hơi thở tiếp theo hơi thở vào/hơi thở ra) như có đoạn:

"ānanti assāso. Apānanti passāso. Assāsapassāsanimittārammaṇā sati ānāpānasati. Satisīsena cettha taṃsampayuttasamādhibhāvanā adhippetā". (chú giải tiểu bộ kinh chú giải trưởng lão kệ - theragāthāaṭṭhakathā) 2-206

"từ *ānaṃ* là hơi thở vào, từ *apānaṃ* là hơi thở ra.

– *Dīghaṃ vā assasanto dīghaṃ assasāmīti pajānāti.*
Dīghaṃ vā passasanto dīghaṃ passasāmīti pajānāti.
Rassaṃ vā assasanto rassaṃ assasāmīti pajānāti.
Rassaṃ vā passasanto rassaṃ passasāmīti pajānāti[12].

– *Sabbakāyapaṭisaṃvedī*[13] *assasissāmīti sikkhati.*
Sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati.

Niệm có hơi thở vào và hơi thở ra làm cảnh gọi là nhập tức xuất tức niệm *(ānāpānasati).*

Hơn nữa, sự tu tiến định phối hợp với niệm, lấy ý nghĩa trong từ này bởi nói đến niệm (nhưng mục đích nghĩa là định).

Một phần nữa là từ này chiết tự *āna + āpāna* như trong đoạn:

"*niddesepana nā-kārassa dīghattamajjhupekkhitvā āpānanti".(paṭisambhidāmagga aṭṭhakathā) 2-81*

"nhưng trong bộ xiển minh nói đến chữ *āpāna* bởi bỏ qua bản chất trường âm kí tự *ā* trong *n* (tức là có từ *āna +āpāna* không cần xóa đi nguyên âm phía trước rồi nguyên âm dài phía sau bởi vì nguyên sau có có mẫu câu là trường âm rồi".

Hơn nữa từ này chiết tự là *āna + pāna* bởi cho rằng *pāna* là từ đầu tiên và dài, *a* trong *n* là *ā* (quan điểm theo sanskrit là *prāṇa*) đúng với từ *pāna* có thấy trong bộ *saddanīti (dhātumālā)* như vầy:

"Ana pāṇane. Pāṇanaṃ sasanaṃ. Anati. Ānaṃ, pānaṃ. "Tattha ānanti assāso. Pānanti passāso. Etesu assāsoti bahi nikkhamanavāto. Passāsoti anto pavisanavāto"ti vinayaṭṭhakathāyaṃ vuttaṃ, suttantaṭṭhakathāsu pana uppaṭipāṭiyā āgataṃ". (saddanītippakaraṇaṃ (dhātumālā))

"căn *ana* trong ý nghĩa là hơi thở, sự thở gọi là *pāṇana* như *anati* (tức hơi thở) *ānaṃ* (hơi thở ra) *pānaṃ* (hơi thở vào).

ở phần bên trên từ ānaṃ dịch là hơi thở ra, từ pānaṃ dịch là hơi thở vào.

Trong chú giải tạng Luật nói đến hơi thở như vầy:
'từ *assāso* là gió đi ra bên ngoài, *passāso* là vào bên trong' nhưng trong chú giải tạng kinh lại thấy nội dung luân phiên nhau thứ tự".

12 Trung Bộ Kinh tập 3

13 Từ *kāya* trong *sabbakāyapaṭisaṃvedī* có ý nghĩa là "khối, nhóm, tụ" ở đây cũng dịch là "luồng gió".

– *Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati. Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati*[14].

Nghĩa**:**

– Vị tỳ-khưu ấy đang có niệm lúc hơi thở vào, đang có niệm lúc hơi thở ra.
– Khi hơi thở vào dài biết rằng hơi thở vào dài, khi hơi thở ra dài biết rằng hơi thở ra dài; khi hơi thở vào ngắn biết rằng hơi thở vào ngắn, khi hơi thở ra ngắn biết rằng hơi thở ra ngắn.
– Vị ấy nên học tập như vầy: ta sẽ rõ biết hết cả luồng gió (đoạn đầu, giữa, cuối của luồng gió) lúc hơi thở vào, vị ấy nên học tập như vầy: ta sẽ rõ biết hết cả luồng gió lúc hơi thở ra.
– Vị ấy nên học tập như vầy: ta sẽ an tịnh hơi thở lúc hơi thở vào, vị ấy nên học tập như vầy ta sẽ an tịnh hơi thở lúc hơi thở ra”.

Nội dung phần đầu có ý nghĩa là:

1. Giai đoạn đầu phải tu tiến niệm ghi nhớ biết theo hơi thở ra vào.
2. Giai đoạn thứ hai phải cố gắng nhận biết sự dài, ngắn của hơi thở.
3. Giai đoạn thứ ba phải ghi nhớ biết theo hơi thở vào ra cho rõ ràng cả ba thời điểm.
4. Giai đoạn thứ tư phải giảm bớt hơi thở thô rồi ghi nhớ biết theo cho đến hơi thở vi tế nhất.

– Giai đoạn đầu, bậc tu tiến không thể nhận biết được sự dài, ngắn của hơi thở thì cũng nên đặt niệm ghi nhớ biết

[14] Trung Bộ Kinh tập 3

theo thực tính xúc chạm của hơi thở chạm ở chót mũi hay môi trên mọi lúc hơi thở ra vào, nên cố gắng cột tâm lại ở nơi đã nói từ một đến hai giờ theo sự thích hợp, rồi cố gắng ghi nhớ biết theo hơi thở ra vào liên tục.

– Giai đoạn thứ hai khi nhận biết được giai đoạn đầu rõ ràng, nên nhận biết hơi thở ra vào dài hay ngắn theo như thật của hơi thở đó. Đôi lúc hơi thở dài, đôi lúc hơi thở ngắn xen kẻ nhau trong một cách ngồi kiết già, hơi thở dài là hơi thở chậm, hơi thở ngắn là hơi thở nhanh. Cách thực hành trong giai đoạn này chính là sự nhận biết hơi thở phát sanh lên nhanh hay chậm.

– Giai đoạn thứ ba khi đã nhận biết hơi thở dài hay ngắn, nên cố gắng nhận biết hơi thở ra vào cho rõ ràng ở cả ba thời điểm là đầu, giữa, cuối bên trong thân từ chót mũi cho đến điểm rốn.

– Giai đoạn thứ tư khi nhận biết hơi thở ra vào cho rõ ràng ở thời điểm đầu, giữa, cuối thì nên cố gắng giảm hơi thở thô làm cho càng vi tế theo trình tự cho đến hơi thở ra vào giống như là biến mất.

Ba Cách Từ Bộ Chú Giải

Bây giờ, tôi sẽ nói cách tu tiến hơi thở ra vào như đã được đề cập trong bộ chú giải có ba cách là:

1. *Gaṇanānāya* đếm hơi thở nhanh hay chậm theo trình tự.
2. *Anubandhanānāya* theo dõi hơi thở liên tục.
3. *Ṭhapanānāya* đặt tâm cho vững chắc trên hơi thở thành quang tướng *(paṭibhāga-nimitta).*

Điểm hơi thở ra vào và xúc chạm có hai, là chót mũi hay môi trên. Một vài người biết rõ sự xúc chạm ở chót mũi, một vài người thì biết ở môi trên, nên xác định thực tính xúc chạm hiện rõ ở nơi nào cho thích hợp thì bắt đầu thực hành với cách đếm hơi thở ở thời điểm đầu, vừa theo dõi hơi thở ở thời điểm giữa, với đặt tâm vững trên hơi thở ở thời điểm cuối ấy.

1. Gaṇanānāya (cách đếm)

Cách đếm hơi thở theo kiểu toán thuật chia thành hai loại là:

1. Cách đếm chậm.
2. Cách đếm nhanh.

Khi bậc tu tiến đã đặt tâm ở chót mũi hay môi trên ghi nhớ biết theo hơi thở, trong thời điểm đầu hơi thở vào ra thường không hiện bày rõ, bởi vì tâm chưa yên tĩnh, nên có lúc hơi thở không hiện bày rõ thì bậc tu tiến không nên đếm, chỉ đếm khi hơi thở hiện bày rõ ràng mà thôi, cách này gọi là cách đếm chậm có sáu chặn là:

1. Cách đếm từ 1 đến 5 [như là hơi thở vào đếm 1, hơi thở ra đếm 2 v.v… cho đến hơi thở vào đếm 5].
2. Cách đếm từ 1 đến 6 [như là hơi thở vào đếm 1, hơi thở ra đếm 2 v.v… cho đến hơi thở ra đếm 6].
3. Cách đếm từ 1 đến 7 [như là hơi thở vào đếm 1, hơi thở ra đếm 2 v.v… cho đến hơi thở vào đếm 7]
4. Cách đếm từ 1 đến 8 [như là hơi thở vào đếm 1, hơi thở ra đếm 2 v.v… cho đến hơi thở ra đếm 8]

5. Cách đếm từ 1 đến 9 [như là hơi thở vào đếm 1, hơi thở ra đếm 2 v.v… cho đến hơi thở vào đếm 9]
6. Cách đếm từ 1 đến 10 [như là hơi thở vào đếm 1, hơi thở ra đếm 2 v.v… cho đến hơi thở ra đếm 10]

Những chặn này gọi theo thứ tự là chặn đầu *(paṭhamavāra),* chặn thứ hai *(dutiyavāra),* chặn thứ ba *(tatiyavāra),* chặn thứ tư *(catutthavāra),* chặn thứ năm *(pañcamavāra),* chặn thứ sáu *(chaṭṭhavāra),* khi đã bắt đầu đếm hơi thở từ chặn đầu cho đến chặn thứ sáu, thì nên quay trở lại đoạn đầu nữa và cả sáu chặn này tính một lần.

Bậc tu tiến nên đặt tâm chuyên chú ở chót mũi hay môi trên đếm hơi thở vào hay hơi thở ra hiện bày rõ là: nếu cả hơi thở vào và ra hiện bày rõ thì hãy đếm theo thứ tự một, hai, ba, bốn; nếu hiện bày không rõ hãy dừng lại ở nơi ban đầu, đếm là một, một hoài hoài suốt khoảng thời gian mà hơi thở không hiện bày rõ. Khi hơi thở hiện rõ cũng nên đếm tiếp là hai, ba, bốn v.v… vừa đếm đến năm phải quay lại đếm một nữa.

Theo cách này, chỉ nên đếm hơi thở hiện bày rõ bằng cách bắt đầu đếm từ một đến mười trong cả 6 chặn đó, không đếm vào lúc hơi thở không hiện bày rõ; cách như đã nói gọi là cách đếm chậm.

Còn cách đếm nhanh là khi thực hành đếm hơi thở hoài hoài như vậy, khi hơi thở càng hiện rõ nhiều, bậc tu tiến có thể đếm một, hai, ba v.v… liên tục và khi hơi thở ra vào luôn luôn hiện rõ cũng đếm không gián đoạn, không mất niệm ở giai đoạn nào cả; luôn đếm tất cả theo thứ tự đồng nhau với hơi thở. Hơn nữa, cách đếm một, hai, ba, bốn … là đếm lặp đi lặp lại trong tâm, không cần phát ra tiếng,

cũng có một số người phát ra tiếng, một số người lần chuỗi hạt, khi đã đếm hơi thở đủ 6 chặn tính một hạt cho đếm khi đủ theo số lượng mà đặt ra. Dù sao đi nữa, sự hiện bày rõ của hơi thở là vấn đề chính và quan trọng ở phần này.

Ở phần sau, khi tu tiến niệm, ghi nhớ biết theo hơi thở ra vào được rõ ràng thì không cần đếm và không có sự sơ suất mất niệm, ghi nhớ biết theo xuyên suốt khoảng thời gian thực hành, lúc đó nên ngừng cách đếm, ghi nhớ biết theo hơi thở bằng cách theo dõi *(anubandhanānāya)* tiếp tục.

2. Anubandhanānāya (cách theo dõi)

Cách theo dõi tức là sự đặt tâm tập trung ở nơi hơi thở xúc chạm, rồi theo dõi biết hơi thở vào ra liên tục, không cần đếm giống như cách toán số ở phần đầu.

Sự theo sát, ghi nhớ với cách theo dõi này nên thực hành cho đến khi xuất hiện quang tướng *(paṭibhāganimitta)*, là thực tính đặc biệt khác với hơi thở vào ra bình thường có trạng thái giống như ánh sáng, bông len tơ, ngôi sao, hạt ma ni, hạt trai, hạt chuỗi v.v... Khi hiện bày quang tướng như thế, bậc tu tiến nên dừng lại cách theo dõi, ghi nhớ biết theo hơi thở với cách đặt tâm cho vững chắc *(ṭhapanānāya)* tiếp theo.

Hơn nữa, cách đếm và cách theo dõi, cả hai loại này vẫn chưa thoát khỏi nơi xúc chạm ở chót mũi và môi trên.

3. Ṭhapanānāya (đặt tâm vững chắc)

Đặt tâm vững chắc *(ṭhapanānāya)* có nghĩa là quang tướng *(paṭibhāganimitta)* thành chế định đặc biệt hiện bày lên giống như cảnh mới, không phải là thực tính pháp thật

hiện hữu, nó cũng diệt đi dễ dàng, khi đã diệt rồi thì khó sanh lại. Bậc tu tiến nên đặt tâm vững chắc trên hơi thở thành quang tướng không cho diệt đi và làm cho càng hiện bày rõ theo trình tự.

Khi đã đạt được theo cách đặt tâm cho vững chắc *(ṭhapanānāya)*, bậc tu tiến nên xa rời bảy pháp không thích hợp *(asappāya),* hành bảy pháp thích hợp *(sappāya),* Và tu tiến 10 cách an chỉ thiện xảo *(appanākosalla).*

<u>7 pháp không thích hợp là</u>:

1. Chỗ ở không thích hợp là nơi làm cho sự hành đạo thoáihóa.
2. Đi khất thực nơi dân cư quá xa.
3. Lời nói không thích hợp là nói những chuyện dư thừa.
4. Sự liên lạc giao thiệp với người không thích hợp.
5. Vật thực không thích hợp.
6. Thời tiết không thích hợp.
7. Oai nghi không thích hợp.

<u>7 pháp thích hợp là</u>:

1. Chỗ ở thích hợp là nơi làm cho sự hành đạo tiến hóa.
2. Nơi khất thực không quá xa.
3. Lời nói thích hợp.
4. Người thích hợp.
5. Vật thực thích hợp.
6. Thời tiết thích hợp.
7. Oai nghi thích hợp.

<u>10 pháp an chỉ thiện xảo là</u>:

1. Thân thể, đồ dùng, y áo sạch sẽ.

2. Điều chỉnh cho ngũ quyền quân bình.
3. Khéo rành trong ấn chứng tức hơi thở vào ra.
4. Đè nén tâm khi quá chặt.
5. Nâng đỡ tâm không chán nản.
6. Làm cho tâm phiền muộn trở nên hân hoan.
7. Làm cho tâm luôn quân bình.
8. Tránh xa người không có định.
9. Thân cận người có định.
10. Luôn có tâm hướng đến quân bình để đạt được an chỉ định.

Bậc tu tiến nên làm theo những điều này rồi đặt tâm giữ trong quang tướng *(paṭibhāganimitta)* vững chắc, phải tu tập tâm phát triển thời gian lâu dài với đặt tâm cho vững chắc *(ṭhapanānāya)* này cho đến khi đạt được bốn thiền sắc giới.

Ba ấn chứng – ba loại định

Trong việc thực hành theo cả ba cách là cách đếm *(gaṇanānāya),* cách theo dõi *(anubandhanānāya),* đặt tâm cho vững chắc *(ṭhapanānāya)* có thể chia ra thành ba ấn chứng và 3 loại định như sau:

<u>Ba loại ấn chứng là:</u>

1. Chuẩn bị tướng (*parikammanimitta* – cảnh phát sanh trong sát-na chuẩn bị) tức là hơi thở vào ra hiện bày trong gian đoạn cách đếm *(gaṇanānāya)*.

2. Học tướng (uggahanimitta – theo dõi cảnh) tức là hơi thở vào ra hiện bày trong giai đoạn cách theo dõi *(anubandhanānāya).*

3. Quang tướng (*paṭibhāganimitta* – cảnh chế định mới giống như cảnh ban đầu) tức là hơi thở vào ra hiện bày thành ánh sáng v.v… trong giai đoạn cách đặt tâm cho vững chắc*(ṭhananānāya)*.

<u>Ba loại định là:</u>

1. Chuẩn bị định (*parikammasamādhi* – định sanh do thường xuyên tu tiến) tức là định trong sát-na sanh chuẩn bị tướng và học tướng.
2. Cận định (*upacārasamādhi* – định gần chắc chắn) tức là định trong sát-na phát sanh quang tướng trước sẽ chứng được an chỉ định trong giai đoạn cách thiết lập *(ṭhananānāya)*.
3. An chỉ định (*appanāsamadhi* – định kiên cố) tức là định trong lúc phát sanh quang tướng khi chứng được tứ thiền sắc giới đó là sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền theo *catukakanāya* (cách nói 4 bậc thiền).

Trong lúc tu tiến nhập tức, xuất tức niệm cảnh đề mục là hơi thở vào ra sẽ từ từ thành vi tế cho đến giống như mất đi trong giai đoạn cách đếm và cách theo dõi. Lúc đó bậc tu tiến nên duy trì đặt tâm trong vị trí gió xúc chạm theo lúc đầu, ghi nhớ biết theo cảnh vi tế đó cho rõ ràng, khi đã ghi nhớ biết theo, cảnh sẽ càng hiện lộ rõ, tiếp sau không lâu quang tướng sẽ phát sanh, bậc tu tiến sẽ đạt được cận thiền, tức là cận định, là tu tiến dục giới đè nén được ngũ triền cái.

Trạng thái vi tế của cảnh đang hiện bày mất đi của đề mục này, theo cách chú giải không muốn nói đến kết quả từ sự cố tâm thực hành để cho hơi thở vi tế, nhưng lại nói đến

sự vi tế tự diễn tiến theo trình tự. Tôi đã từng gặp rất nhiều bậc tu tiến đã tu tiến đề mục này có hơi thở vi tế cho đến gần như mất đi, như trong Pāḷi có giải rằng:

"passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmiti sikkhati. passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmiti sikkhati"[15]

"vị ấy học tập như vầy: ta sẽ an tịnh hơi thở lúc hơi thở vào; vị ấy học tập như vầy: ta sẽ an tịnh hơi thở lúc hơi thở ra".

Đoạn Pāḷi này ý nói đến sự chú tâm trong cách an tịnh hơi thở cho vi tế trong giai đoạn cách theo dõi *(anubandhanānāya)* mà thôi. Hơn nữa trong giai đoạn cảnh vi tế, bậc tu tiến không khéo rành trong đề mục có thể tưởng rằng hơi thở ra vào biến mất và bỏ tu tiến đề mục. Bậc tu tiến nên thận trọng điều này.

Sự tương đồng giữa chánh tạng Pāḷi và chú giải

Bốn cách tu tiến nhập tức, xuất tức niệm thuyết lại trong tạng Pāḷi tương đồng với cách đếm *(gaṇanānāya)* v.v… trong bộ chú giải, sự đặt tâm an định ở vị trí xúc chạm rồi đếm theo cách toán số, là tu tiến niệm, ghi nhớ, biết theo hơi thở ra vào, được kể là cách tu tiến để dừng lại pháp điệu cử trong lúc hành pháp và là giai đoạn không biết theo trạng thái dài ngắn của hơi thở cũng thích hợp với tạng Pāḷi như vầy:

"so satova assasati, Satova passasati"[16]

---

[15]Trung bộ kinh m-u - tập 3
[16] Trung bộ kinh m-u

"tỳ-khưu ấy đang có niệm lúc hơi thở vào, đang có niệm lúc hơi thở ra"

Và bộ chú giải cũng giải thích rằng:

"bahi visaṭavitakkavicchedaṃ katvā assāsapassāsā-rammaṇe satisaṇṭhapanatthaṃ yeva hi gaṇanā"[17]

"Thật vậy, sở dĩ có cách đếm là làm cho cắt đứt luồng suy nghĩ chạy theo bên ngoài, đặt niệm vững chắc chỉ trong một đề mục là hơi thở ra vào*(anubandhanānāya)* xếp thành cách đặt tâm định liên tục cùng với nhận biết tất cả trạng thái dài ngắn của hơi thở, thích hợp với đoạn Pāḷi thứ hai là:

"Dīghaṃ vā assasanto dīghaṃ assasāmīti pajānāti.
Dīghaṃ vā passasanto dīghaṃ passasāmīti pajānāti.
Rassaṃ vā assasanto rassaṃ assasāmīti pajānāti.
Rassaṃ vā passasanto rassaṃ passasāmīti pajānāti[18].

Khi hơi thở vào dài biết rõ rằng hơi thở vào dài, khi hơi thở ra dài biết rõ rằng hơi thở ra dài, khi hơi thở vào ngắn biết rõ rằng hơi thở vào ngắn, khi hơi thở ra ngắn biết rõ rằng hơi thở ra ngắn".

Việc nhận biết trạng thái dài ngắn của hơi thở, không phải là cách biết theo ở đoạn đầu, đoạn giữa, đoạn cuối của hơi thở mà chỉ là đặt tâm nhận biết dài ngắn của gió xúc chạm ở chót mũi mà thôi. Khi hơi thở thở dài thì sự xúc chạm của gió cũng dài, khi hơi thở ngắn thì sự xúc chạm của gió cũng ngắn. Do đó, trạng thái dài ngắn của gió ở nơi xúc chạm là dài ngắn của hơi thở ở vấn đề này.

---

[17] Vi atthakathā – chú giải tạng luật
[18] Trung bộ kinh m-u

Trạng thái của tâm nói chung là có trạng thái lan tỏa, phóng ra nhận biết những nơi khác nhau, bậc tu tiến có thể nhận biết, đôi lúc là tâm nhận biết thực tính xúc chạm đi vào sâu hay đi ra khỏi nơi gió xúc chạm đó.

Hơn nữa, trong sự tu tiến niệm, nhớ biết thực tính dài ngắn này, bậc tu tiến nên duy trì tâm ở trong nơi xúc chạm và nhận biết thực tính dài ngắn của hơi thở suốt cả ba đoạn đầu, giữa, cuối. Nghĩa là khi hơi thở vào thì nhận biết gió ở chót mũi là đoạn đầu đi cho đến trong bụng; khi hơi thở ra thì nhận biết gió trong bụng là đoạn đầu đi cho đến gió ở chót mũi, như có đoạn dẫn như sau:

"Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati.
Sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati[19].

Vị ấy học tập như vầy: ta sẽ rõ biết hết cả luồng gió (đoạn đầu, giữa, cuối của luồng gió) lúc hơi thở vào, vị ấy học tập như vầy ta sẽ rõ biết hết cả luồng gió lúc hơi thở ra".

Bậc tu tiến đã nhận biết cả luồng gió từ đoạn đầu, đoạn giữa, đoạn cuối nên tu tiến niệm tiếp tục suy xét rằng ta sẽ làm luồn gió vi tế cho đến khi giống như diệt mất, nương theo sự thực hành như sau:

"passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ[20] *assasissāmiti sikkhati. passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmiti sikkhati"*[21]

[19] Trung bộ kinh m-u
[20] Từ "kāyasaṅkhāra (hơi thở - thân hành) dịch theo từ là "trạng thái bị thân làm cho phát sanh" có nghĩa là phong giới do tâm sanh, tức hơi thở là cái liên hệ với sắc thân, khi có sắc thân hơi thở cũng phát sanh, từ này là từ đồng nghĩa của assāsapassāsa, ānāpāna

"Vị ấy nên học tập như vầy: ta sẽ an tịnh hơi thở lúc hơi thở vào; vị ấy học tập như vầy: ta sẽ an tịnh hơi thở lúc hơi thở ra".

Trong bộ chú giải nói đến sự vi tế và sự tự diệt mất của luồng gió từ lúc bắt đầu tu tiến cách đếm *(gaṇanānāya),* một vài bậc tu tiến phát sanh thực tính như đã nói đây và một vài vị ngồi thiền thân thể bay lên khỏi chỗ ngồi bốn ngón tay do năng lực của khinh thân hỷ *(ubbeṅgāpīti)* theo lời giải thích trong bộ chú giải như sau:

"Kassaci pana gaṇanāvaseneva manasikārakālato pabhuti anukkamato oḷārikaassāsapassāsanirodhavasena kāyadarathe vūpasante kāyopi cittampi lahukaṃ hoti, sarīraṃ ākāse laṅghanākārappattaṃ viya hoti"[22].

"Hơn nữa, khi sự nóng nảy của sắc thân đã yên tịnh, cả thân và tâm đều có thực tính nhẹ nhàng, sắc thân như bay bổng trong hư không bởi năng lực của cách diệt đi hơi thở thô tháo theo trình tự, từ lúc một vài vị bắt đầu tu tiến niệm ghi nhớ biết theo cách đếm *(gaṇanānāya)".*

Khi bậc tu tiến duy trì niệm ở tại vị trí xúc chạm một cách vững chắc cho đến khi hơi thở diệt đi như thế, sẽ nhận biết hơi thở rành hơn một lần nữa, trong lúc đó là quang tướng cũng đã hiện bày, bậc tu tiến đạt được cận định *(upacārasamādhi)* đè nén pháp cái nhiễu hại tâm[23]

---

[21] Trung bộ kinh m-u

[22] Visuddhimagga – ānāpānassatikathā

[23] Pháp cái (nivaraṇa) có 5 loại là:

1. Dục dục cái (kammachandanīvaraṇa) sự vừa lòng thích thú trong dục tức điều đáng được ưa thích đó là sắc đẹp, âm thanh hay, mùi thơm, vị ngon, xúc chạm mềm mại. có chi pháp là tham.

Nội dung được nói đây là sự trình bày cách đếm (gaṇanānāya) và cách theo dõi (anubandhanānāya) cùng với nơi xúc chạm của luồng gió gọi là *phussanā* theo tám nhóm nói trong bộ *Visuddhimagga*– Thanh Tịnh Đạo là:

1. *Gaṇanā*- cách đếm hơi thở.
2. *Anubandhanā*- cách theo dõi hơi thở liên tục.
3. *Phussanā*- nơi xúc chạm của hơi thở.
4. *Ṭhapanā* - đặt tâm vững chắc trên hơi thở trở thành quang tướng.
5. *Sallakkhaṇā* - quán tri, sự ghi nhớ biết theo.
6. *Vivaṭṭanā* - sự vượt thoát, tức đạo.
7. *Pārisuddhi* - sự toàn hảo, tức quả.
8. *Paṭipassanā* - sự phản khán, tức tuệ phản khán.

Từ tạng Pāḷi nhóm đầu như đã nói là cơ bản quan trọng trong cách tu tiến *ānāpāna* nhập tức, xuất tức làm cho bậc tu tiến định hay tu tập quán một cách thích hợp.

---

2. Sân độc cái (byāpādanīvaraṇa) sự nổi nóng, không vừa lòng, giận dữ, thù ghét có chi pháp là sân.
3. Hôn thùy cái (thīnamiddhanīvaraṇa) sự dã dượi buồn ngủ có chi pháp là hôn trầm và thùy miên.
4. Điệu hối cái (uddhaccakukkuccanīvaraṇa) sự điệu cử, hối hận có chi pháp là điệu cử và hối.
5. Hoài nghi cái (vicikicchānīvaraṇa) sự nghi ngờ, ngờ vực đức Phật là bậc toàn tri, nghi ngờ giáo pháp là đạo quả, níp-bàn, nghi ngờ chư thánh tăng là bậc chứng pháp, nghi ngờ danh sắc sanh từ nhân là vô minh, nghi ngờ con đường tu tập, hay nghi ngờ lời hướng dẫn của thầy dạy quán minh sát. Có chi pháp là hoài nghi.

Phần có từ tạng Pāḷi nhóm thứ hai (sự đạt được tuệ theo trình tự)

Trong Trung Bộ Kinh – tập 3 *(Uparipaṇṇāsaka)*– kinh Nhập tức xuất tức niệm *(Ānāpānasati)* đức Phật có giảng:

- *'Pītipaṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati, 'pītipaṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati;*
- *'sukhapaṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati, 'sukhapaṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati;*
- *'cittasaṅkhārapaṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati, 'cittasaṅkhārapaṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati;*
- *'passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ assasissāmī'ti sikkhati, 'passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ passasissāmī'ti sikkhati'*[24].

Nghĩa:

- "tỳ-khưu học tập như vầy: ta sẽ biết rõ hỷ khi hơi thở vào, ta sẽ biết rõ hỷ khi hơi thở ra.
- Vị ấy học tập như vầy: ta sẽ biết rõ lạc khi hơi thở vào, ta sẽ biết rõ lạc khi hơi thở ra.
- Vị ấy học tập như vầy: ta sẽ biết rõ tâm hành (thọ và tưởng) khi hơi thở vào, ta sẽ bết rõ tâm hành khi hơi thở ra.
- Vị ấy học tập như vầy: ta sẽ an tịnh tâm hành[25] (thọ và tưởng) khi hơi thở vào, ta sẽ an tịnh tâm hành khi hơi thở ra"

[24] Trung bộ kinh m-u

[25] Từ "cittasaṅkhāra" dịch theo từ là "trạng thái bị tâm làm cho phát sanh" nghĩa là thọ và tưởng, tức thọ và tường là cái liên hệ với tâm, khi có tâm thì thọ và tưởng cũng phát sanh bởi có tâm là chủ.

Nội dung ở đoạn kinh này được giải thích theo thứ tự như sau:

1. Sự biết rõ hỷ (pīti) tức là khiến cho sơ thiền và nhị thiền có hỷ, hân hoan cho phát sanh hiện bày rõ ràng trong quang tướng.
2. Sự biết rõ lạc (sukha) tức khiến cho tam thiền mà có lạc thọ hiện bày rõ ràng cho phát sanh trong quang tướng.
3. Sự biết rõ tâm hành đó là xả thọ, nghĩa là khiến cho đạt đến tứ thiền mà có xả thọ hiện bày rõ cho phát sanh trong quang tướng.
4. Sự an tịnh tâm hành đó là thọ và tưởng thô tháo nghĩa là tinh cần chú tâm an tịnh thọ và tưởng thô, làm cho yên lắng xuống theo trình tự.

Theo bộ chú giải[26] có nói đến nhóm này trong an chỉ định (appanāsamādhi), do đó sự biết rõ hỷ phát sanh trong sát-na chứng thiền, nhưng bậc tu tiến đạt được quang tướng trong sát-na phát sanh cận định cũng phải nương theo để biết rõ hỷ và lạc như thế.

Phần có từ tạng Pāḷi nhóm thứ ba (sự nhập thiền)

Trong kinh Nhập tuất xuất tuất niệm, Đức Phật có dạy rằng:

– *‘Cittapaṭisaṃvedī assasissāmī’ti sikkhati, ‘cittapaṭisaṃvedī passasissāmī’ti sikkhati;*

[26] M-a (chú giải Trung Bộ Kinh)

– *'abhippamodayaṃ cittaṃ assasissāmī'ti sikkhati, 'abhippamodayaṃ cittaṃ passasissāmī'ti sikkhati;*
– *'samādahaṃ cittaṃ assasissāmī'ti sikkhati, 'samādahaṃ cittaṃ passasissāmī'ti sikkhati;*
– *'vimocayaṃ cittaṃ assasissāmī'ti sikkhati, 'vimocayaṃ cittaṃ passasissāmī'ti sikkhati"*[27].

Nghĩa:

– "tỳ-khưu học tập như vầy: ta sẽ biết rõ tâm khi hơi thở vào, ta sẽ biết rõ tâm khi hơi thở ra.
– Vị ấy học tập như vầy: ta sẽ làm cho tâm hân hoan khi hơi thở vào, ta sẽ làm cho tâm hân hoan khi hơi thở ra.
– Vị ấy học tập như vầy: ta sẽ làm cho tâm trụ vững khi hơi thở vào, ta sẽ làm cho tâm trụ vững khi hơi thở ra.
– Vị ấy học tập như vầy: ta sẽ làm cho tâm giải thoát khi hơi thở vào, ta sẽ làm cho tâm giải thoát khi hơi thở ra".

Nội dung đoạn kinh này có lời giải thích theo thứ tự như sau:

1. Sự biết rõ tâm là sự thể nhập bốn thiền chứng trong đề mục đó nhiều lần.
2. Sự làm cho tâm hân hoan, làm cho tâm khéo rành, tức là sự nhập vào sơ thiền và nhị thiền phối hợp với hỷ.
3. Sự làm cho tâm trụ vững, làm cho tâm hân hoan tức là nhập tam thiền.
4. Sự làm cho tâm giải thoát, tức là nhập vào bốn thiền chứng nhiều lần để dứt bỏ pháp cái làm cho tâm sôi nổi, nóng nảy.

---

[27] Trung bộ kinh m-u

Theo bộ chú giải có nói đến nhóm này trong an chỉ định, nhưng cũng được phát sanh trong cận định.

Phần có từ tạng Pāḷi nhóm thứ tư (sự tu tiến quán minh sát)

Trong kinh Nhập tức, Xuất tức Niệm đức Phật có thuyết đến sự tu tiến quán minh sát như sau:

– *"Aniccānupassī assasissāmī'ti sikkhati, 'aniccānupassī passasissāmī'ti sikkhati;*
– *'virāgānupassī assasissāmī'ti sikkhati, 'virāgānupassī passasissāmī'ti sikkhati;*
– *'nirodhānupassī assasissāmī'ti sikkhati, 'nirodhānupassī passasissāmī'ti sikkhati;*
– *'paṭinissaggānupassī assasissāmī'ti sikkhati, 'paṭinissaggānupassī passasissāmī'ti sikkhati"*[28].

Nghĩa:

– "tỳ-khưu học tập như vầy: ta sẽ thấy biết theo vô thường khi hơi thở vào, ta sẽ thấy biết theo vô thường khi hơi thở ra.
– Vị ấy học tập như vầy: ta sẽ thấy biết theo ly tham khi hơi thở vào, ta sẽ thấy biết theo ly tham khi hơi thở ra.
– Vị ấy học tập như vầy: ta sẽ thấy biết theo đoạn diệt khi hơi thở vào, ta sẽ thấy biết theo đoạn diệt khi hơi thở ra.
– Vị ấy học tập như vầy: ta sẽ thấy biết theo từ bỏ khi hơi thở vào, ta sẽ thấy biết theo đoạn tận khi hơi thở ra".

Sự tu tiến tứ niệm xứ bằng tu tiến nhập tức, xuất tức niệm.

[28] Trung bộ kinh m-u (Chú giải Trung Bộ Kinh).

Cách tu tiến nhập tức, xuất tức niệm này xếp vào trong tu tiến tứ niệm xứ, nghĩa là phần đầu tiên theo cách đếm *(gaṇanā)* và cách theo dõi *(anubandhanā)* đã nói là sự nhớ biết luồng gió tức là hơi thở vào ra cũng xếp vào trong thân quán niệm xứ *(kāyānupassanā),* tức là sự biết theo sắc uẩn, như có Phật ngôn:

"kāyesu kāyaññatarāhaṃ bhikkhave evaṃ vadāmi, yadidaṃ assāsapassāsā"[29].

"này chư tỳ-khưu, Như Lai nói rằng hơi thở vào ra là một nhóm sắc (phong giới) trong tất cả sắc"[30]

---

[29] Trung bộ kinh m-u

[30] Trong bộ chú giải, giải thích vấn đề này như sau:
"Kāyaññataranti paṭhavīkāyādīsu catūsu kāyesu aññataraṃ vadāmi, vāyokāyaṃ vadāmīti attho. Atha vā cakkhāyatanaṃ ...pe... kabaḷīkāro āhāroti pañcavīsati rūpakoṭṭhāsā rūpakāyo nāma. Tesu ānāpānaṃ phoṭṭhabbāyatane saṅgahitattā kāyaññataraṃ hoti, tasmāpi evamāha." (m.a majjhima nikāya - uparipaṇṇāsa)
"Từ "kāyaññataraṃ (một loại sắc) có nghĩa là theo như bậc Thiện thệ thuyết là một loại sắc trong 4 loại sắc là địa giới (paṭhavīdhātu) v.v… nghĩa là sắc phong giới. Hay là 25 loại sắc có nhãn xứ … vật thực gọi là sắc. trong tất cả nhóm sắc này thì hơi thở ra vào là một loại sắc, bởi vì được xếp vào trong xúc xứ (phoṭṭhabbāyatana), do đó cũng thuyết như thế".
Ngài giải thích rằng hơi thở ra vào là một loại sắc tức phong giới trong cả 4 giới đó là địa giới, thủy giới, hỏa giới, phong giới, hay là một nhóm sắc tức phong giới được xếp vào xúc xứ trong 25 phần sắc có nhãn xứ v.v… mà cũng thấy trong bộ pháp tụ, chú giải kinh mahāgopālasutta, và chú giải của kinh gopālasutta trong tăng chi bộ có như vậy, tức là nhãn xứ, nhĩ xứ, tỷ xứ, thiệt xứ, thân xứ, sắc xứ, thinh xứ, khí xứ, vị xứ, xúc xứ (địa giới, hỏa giới, phong giới), nữ quyền, nam quyền, mạng quyền, thân biểu tri, khẩu biểu tri, hư không giới, thủy giới, sắc nhẹ, sắc mềm, sắc thích sự, sắc tích trữ, sắc thừa kế, sắc lão mại, sắc vô thường và sắc vật thực (trừ ý vật).

Cách nhớ biết hơi thở vào ra theo nhóm thứ hai xếp thành thọ quán niệm xứ (vedanānupassanā) tức sự biết theo thọ, bởi vì hiện bày thọ là cảm giác hân hoan vui sướng.v.v.. trong lúc nhận biết hơi thở vào ra là đề mục, như có Phật ngôn:

"vedanāsu vedanaññatarāhaṃ bhikkhave evaṃ vadāmi, yadidaṃ assāsapassāsānaṃ sādhukaṃ manasikāro"[31]

"Này chư tỳ-khưu, Như lai nói rằng tác ý một cách chân chánh ghi nhớ biết theo hơi thở vào và hơi thở ra là một loại thọ trong tất cả thọ".

Từ "sādhukaṃ" (một cách chân chánh) tức sự làm cho hỷ v.v… phát sanh.

Sự nhớ biết hơi thở vào ra theo nhóm cách thứ ba xếp thành tâm quán niệm xứ (cittānupassanā), tức là sự biết theo tâm, bởi vì tâm có thực tính hiện bày rõ ràng trong lúc nhận biết hơi thở vào ra là cảnh[32].

---

[31] Trung bộ kinh m-u

[32] Trong bộ chú giải, giải thích vấn đề này như sau:
"yasmā cittapaṭisaṃvedī assasissāmītiādinā nayena pavatto bhikkhu kiñcāpi assāsapassāsanimittaṃ ārammaṇaṃ karoti, tassa pana cittassa ārammaṇe satiñca sampajaññañca upaṭṭhapetvā pavattanato citte cittānupassīyeva nāmesa hoti. Na hi muṭṭhassatissa asampajānassa ānāpānassatibhāvanā atthi. Tasmā ārammaṇato cittapaṭisaṃviditādivasena citte cittānupassī tasmiṃ samaye bhikkhu viharatīti". (majjhima nikāya - uparipaṇṇāsa)
"tỳ khưu là người tu tiến bằng cách là "ta sẽ làm cho tâm khéo rành khi hơi thở vào" v.v… dù nhận bắt hơi thở vào ra làm cảnh, nhưng ngươi được gọi là người biết rõ theo trong tâm là tâm như thật, bởi vì đặt niệm (sati) và lương tri (sampajañña) trong cảnh của tâm đó. Sự thật cách tu tiến nhập tức, xuất tức niệm không phát sanh cho người mê mờ không có niệm, không có tuệ thấy biết, do đó tỳ khưu cũng là

Còn sự nhớ biết hơi thở vào ra theo nhóm cách thứ tư cũng xếp vào pháp quán niệm xứ *(dhammānupassanā)*, tức là biết rõ theo thực tính pháp, bởi vì ghi nhớ biết vô thường của tham và sân, bởi vì có sự diệt trừ tham và sân hiện bày rõ ràng trong lúc đó, như nội dung trong kinh nhập tức, xuất tức niệm giảng rằng:

"so yaṃ taṃ abhijjhādomanassānaṃ pahānaṃ, taṃ paññāya disvā sādhukaṃ ajjhupakkhitā hoti"[33]

"vị ấy đã thấy biết sự diệt trừ tham và sân bằng trí tuệ, là vị khéo xả ly"[34].

Sự tu tiến thất giác chi bằng tu tập nhập tức xuất tức niệm.

Cách tu tiến nhập tức, xuất tức niệm này xếp thành phương pháp tu tiến thất giác chi như sau:

1. Niệm giác chi *(satisambojjhaṅga)* sự tu tiến niệm liên tục trong nhóm sắc là thực tính pháp mà càng bồi đắp trong mỗi ngày.

---

người biết rõ trong tâm, là tâm với bản chất là làm cho tâm khéo rành cảnh v.v…

[33] Trung bộ kinh m-u

[34] Trong bộ chú giải, giải thích rằng:

"yasmā aniccānupassī assasissāmītiādinā nayena pavatto na kevalaṃ nīvaraṇādidhamme, abhijjhādomanassasīsena pana vuttānaṃ dhammānaṃ pahānañāṇampi paññāya disvā ajjhupekkhitā hoti, tasmā "dhammesu dhammānupassī tasmiṃ samaye bhikkhu viharatī"ti veditabbo".(majjhima nikāya - uparipaṇṇāsa)

"tỳ khưu người tu tập bằng cách 'ta sẽ thấy biết theo vô thường' v.v… không chỉ xả ly pháp cái.v.v… mà còn thấy biết diệt trừ pháp (cái) đã nói có tham và sân là gốc. do đó, nên biết rằng tỳ khưu là người thấy rõ biết trong thực tính pháp là thực tính pháp".

2. Trạch pháp giác chi *(dhammavicayasambojjhaṅga)* sự thấy rõ thực tính pháp hiện bày trong lúc rõ biết theo hơi thở càng bồi đắp trong mỗi ngày.
3. Cần giác chi *(viriyasambojjhaṅga)* sự cố gắng lấn lướt càng bồi đắp trong mỗi ngày.
4. Hỷ giác chi *(pītisambojjhaṅga)* sự hân hoan càng bồi đắp trong mỗi ngày.
5. An giác chi *(passaddhisambojjhaṅga)* sự yên tịnh càng bồi đắp trong mỗi ngày.
6. Định giác chi *(samadhisambojjhaṅga)* sự trú vững chắc càng bồi đắp trong mỗi ngày.
7. Xả giác chi *(upekkāsambojjhaṅga)* sự trung bình càng bồi đắp trong mỗi ngày.

Bậc đạo sư có giảng về vấn đề này như sau:

"Yasmiṃ samaye, bhikkhave, bhikkhuno upaṭṭhitā sati hoti asammuṭṭhā, satisambojjhaṅgo tasmiṃ samaye bhikkhuno āraddho hoti"[35].

"tỳ-khưu duy trì niệm không sao lãng trong lúc nào thì vị ấy là người chú tâm niệm giác chi trong lúc đó".

Những giác chi khác cũng được thuyết giống như vậy.

Sự chứng đắc đạo quả bằng tu tiến nhập tức, xuất tức niệm.

Sự tu tiến niệm nhớ biết hơi thở theo phần quán minh sát này, chắc hẳn tạo nên lợi ích cho người tu tiến đạt được đạo

[35] Trung bộ kinh m-u

gọi là minh (vijjā) và quả gọi là giải thoát (vimutti) như có Phật ngôn:

1. *"Kathaṃ bhāvitā ca, bhikkhave, satta bojjhaṅgā kathaṃ bahulīkatā vijjāvimuttiṃ paripūrenti? Idha, bhikkhave, bhikkhu satisambojjhaṅgaṃ bhāveti vivekanissitaṃ virāganissitaṃ nirodhanissitaṃ vossaggapariṇāmiṃ.*
2. *Dhammavicayasambojjhaṅgaṃ bhāveti vivekanissitaṃ virāganissitaṃ nirodhanissitaṃ vossaggapariṇāmiṃ.*
3. *Vīriyasambojjhaṅgaṃ bhāveti vivekanissitaṃ virāganissitaṃ nirodhanissitaṃ vossaggapariṇāmiṃ.*
4. *Pītisambojjhaṅgaṃ bhāveti vivekanissitaṃ virāganissitaṃ nirodhanissitaṃ vossaggapariṇāmiṃ.*
5. *Passaddhisambojjhaṅgaṃ bhāveti vivekanissitaṃ virāganissitaṃ nirodhanissitaṃ vossaggapariṇāmiṃ.*
6. *Samādhisambojjhaṅgaṃ bhāveti vivekanissitaṃ virāganissitaṃ nirodhanissitaṃ vossaggapariṇāmiṃ.*
7. *Upekkhāsambojjhaṅgaṃ bhāveti vivekanissitaṃ virāganissitaṃ nirodhanissitaṃ vossaggapariṇāmiṃ. Evaṃ bhāvitā kho, bhikkhave, satta bojjhaṅgā evaṃ bahulīkatā vijjāvimuttiṃ paripūrentīti"*[36]

Nghĩa:

1. "Này chư tùy khưu, thất giác chi được tỳ-khưu tu tiến nhiều như thế nào? đã làm cho sung mãn như thế nào, thì làm cho minh (đạo) và giải thoát (quả) thành tựu viên mãn? Tỳ-khưu trong tông giáo này tu tiến niệm giác chi ắt hẳn nương vào yên tĩnh phiền não, nương vào dứt bỏ phiền não, nương vào đoạn diệt phiền não, dựa vào để xả ly phiền não.

[36] Trung bộ kinh m-u

2. Tu tiến trạch pháp giác chi ắt hẳn nương vào yên tĩnh phiền não, nương vào dứt bỏ phiền não, nương vào sự đoạn diệt phiền não, dựa vào xả ly phiền não.
3. Tu tiến cần giác chi ắt hẳn nương vào yên tĩnh phiền não, nương vào dứt bỏ phiền não, nương vào đoạn diệt phiền não, dựa vào xả ly phiền não.
4. Tu tiến hỷ giác chi ắt hẳn nương vào yên tĩnh phiền não, nương vào dứt bỏ phiền não, nương vào đoạn diệt phiền não, dựa vào xả ly phiền não.
5. Tu tiến an giác chi ắt hẳn nương vào yên tĩnh phiền não, nương vào dứt bỏ phiền não, nương vào đoạn diệt phiền não, dựa vào xả ly phiền não.
6. Tu tiến định giác chi ắt hẳn nương vào yên tĩnh phiền não, nương vào dứt bỏ phiền não, nương vào đoạn diệt phiền não, dựa vào xả ly phiền não.
7. Tu tiến xả giác chi ắt hẳn nương vào yên tĩnh phiền não, nương vào dứt bỏ phiền não, nương vào đoạn diệt phiền não, dựa vào xả ly phiền não.

Này chư tỳ-khưu, thất giác chi được tỳ-khưu tu tiến nhiều như vậy, đã làm cho sung mãn như vậy, hẳn gọi là làm cho minh và giải thoát được thành tựu viên mãn”.

Sự yên tĩnh phiền não, sự dứt bỏ phiền não, sự đoạn diệt phiền não, dựa vào xả ly phiền não được đề cập ở đây, nghĩa là níp-bàn và sự tu tiến giác chi cũng có mục đích chứng đắc níp-bàn, đức Phật cũng thuyết rằng tu tiến niệm giác chi hẳn nương vào sự yên tịnh phiền não[37] …

[37] Có thể hiểu là nhờ tư duy như thế, nương vào sự yên tĩnh để là bàn đạp tu tiến vào giác chi.

Do nguyên nhân như đã nói, bậc tu tiến nhận biết rõ hơi thở ra vào theo cách đếm *(gaṇanānāya),* cách theo dõi *(anubandhanānāya),* đặt tâm cho vững chắc *(ṭhapanānāya)* thành cận định và an chỉ định hẳn được gọi là người tu tiến trong tứ niệm xứ và thất giác chi, nếu người đó chấm dứt mạng sống sẽ tái sanh thành chư thiên hay phạm thiên theo nơi thích hợp. Thiện phát sanh từ cách tu tiến thất giác chi cho đến đạt được cận định *(upacārasamādhi),* an chỉ định *(appanāsamādhi)* hay quán vô thường *(aniccānupassanā)* gọi là thiện nương vào luân hồi[38]*(vaṭṭanissitakusala).* Bậc tu tiến nên chú tâm rằng: ta sẽ tinh cần hành pháp không ngưng nghỉ cho đến khi các giác chi nương vào tĩnh yên phiền não, nương vào dứt bỏ phiền não (ly ái), nương vào đoạn diệt phiền não, dựa vào để xả ly phiền não, khi đó ta sẽ chứng đắc đạo quả, đó là trạng thái yên tịnh phiền não, dứt bỏ phiền não, đoạn diệt phiền não và xả ly phiền não như thật. Thiện phát sanh là thiện không nương luân hồi[39]*(vivaṭṭanissitakusala).*

Tín đồ Phật giáo có cơ hội gặp được giáo pháp trong kiếp hiện tại, nên chuyên tâm cố gắng hành pháp để chứng đắc níp-bàn, là mục đích tối thượng, việc chứng đắc níp-bàn cũng từ chứng đắc đạo quả, muốn chứng đắc đạo quả thì phải tu tiến giác chi, tu tiến giác chi xuất phát từ tu tiến niệm xứ, và sự tu tiến niệm xứ cũng là sự ghi nhớ biết theo hơi thở ra vào. Khi niệm xứ, giác chi và đạo quả thành tựu bằng cách ghi nhớ biết theo hơi thở ra vào này rồi thì 37 phần pháp trợ giác ngộ cũng có mãnh lực kiên cố viên mãn.

---

[38] Cũng có thể hiểu là thiện hiệp thế.

[39] Cũng có thể hiểu là thiện siêu thế.

Nội dung được nói đây là cốt ý theo chánh tạng Pāḷi, cho thấy rằng là lộ trình trong sự chứng đắc đạo quả là nhóm thứ tư, như nói rằng *"aniccānupassī assasissāmīti sikkhati* (tỳ-khưu học tập như vầy: ta sẽ thấy biết theo vô thường khi hơi thở vào) v.v… khi bậc tu tiến biết theo hơi thở vào ra cho đến khi hiển lộ sự vô thường và thất giác chi có mãnh lực kiên cố hẳn chứng đắc tu đà huờn đạo (sơ đạo) và tu đà huờn quả (sơ quả) là bậc đầu tiên nhập vào dòng thánh. Vị ấy ắt đoạn trừ thân kiến *(sakkāyadiṭṭhi),* hoài nghi *(vicikicchā)* và giới cấm thủ *(sīlabbataparāmāsa)* luôn tất cả nghiệp ác hạnh, thoát khỏi khổ ách trong bốn cõi khổ và chứng đắc níp bàn vẫn còn uẩn dư sót gọi là hữu dư níp-bàn *(saupādisesanibbāna)* ngay trong kiếp hiện tại này.

Cách tu tiến lục tịnh bằng nhập tức, xuất tức niệm

Tiếp theo đây sẽ giải thích nhóm thứ tư là sự tu tiến quán minh sát cho đến chứng được lục tịnh theo trình tự[40]

---

[40] Visuddhi là lộ trình của sự thanh tịnh phiền não có bảy loại là:

1. Sīlavisuddhi (tịnh giới) sự thanh tịnh của giới.
2. Cittavissuddhi (tịnh tâm) sự thanh tịnh của tâm.
3. Diṭṭhivisuddhi (tịnh kiến) sự thanh tịnh của kiến.
4. Kaṅkhāvitaraṇavisuddhi (tịnh nghi) sự thanh tịnh của trí vượt qua sự hoài nghi.
5. Maggāmaggañāṇadassanavisuddhi (tịnh kiến đạo phi đạo) sự thanh tịnh của trí thấy biết đâu là đạo hay không phải đạo.
6. Paṭipadañāṇadassanavisuddhi (tịnh mãn tuệ hay hành tri kiến thanh tịnh) sự thanh tịnh của trí tuệ thấy biết con đường thực hành.
7. Ñāṇadassanavisuddhi (tịnh kiến tuệ) sự thanh tịnh của trí thấy biết.

ở phần này nói đến lục tịnh bởi vì tịnh giới là điều thực hành bằng thân và khẩu không phải tu tập tâm.

<u>Cách tu tiến nhập tức, xuất tức niệm theo phương pháp quán minh sát</u>

Trong chánh tạng và chú giải kinh nhập tức, xuất tức niệm *(ānāpānasatisutta)* trình bày đến sự tu tiến quán minh sát sau khi đạt bốn thiền chứng bằng cách xuất thiền rồi ghi nhớ biết theo hơi thở vào ra, thọ hay tâm trong sát-na hiện tại, hay biết theo chi thiền hiển lộ rõ trong thiền mà ta đã chứng. Cách thực hành như thế là điều thực hành tuyệt đỉnh nhất.

Nếu bậc tu tiến không thể làm như vậy được thì cũng có thể làm theo một bậc nào trong những bậc sau đây:

1. Tu tiến quán minh sát khi xuất tam thiền.
2. Tu tiến quán minh sát khi xuất nhị thiền.
3. Tu tiến quán minh sát khi xuất sơ thiền.
4. Tu tiến quán minh sát khi đạt được đến cận định.
5. Tu tiến quán minh sát từ cách theo dõi (anubandhanānāya).
6. Tu tiến quán minh sát từ cách đếm (gaṇanānāya) đã an tịnh được điệu cử.

Sự tu tiến quán minh sát theo phần ghi nhớ biết theo hơi thở có hai cách là:

1. Ghi nhớ biết theo hơi thở vào ra là cảnh đề mục.
2. Ghi nhớ biết theo một uẩn nào trong năm uẩn sau khi đã đạt đến cận định hay an chỉ định.

Phần dẫn chứng trong kinh nhập tức, xuất tức niệm là:

“Aniccānupassī assasissāmī’ti sikkhati, ‘aniccānupassī passasissāmī’ti sikkhati”[41]

“Tỳ-khưu học tập như vầy: ta sẽ thấy biết theo vô thường khi hơi thở vào, ta sẽ thấy biết theo vô thường khi hơi thở ra”.

Nội dung này có nghĩa là khi vị tỳ-khưu đang thở vào nên lưu tâm tác ý đến vô thường của hơi thở rồi hít hơi vào, hơi thở ra cũng như vậy. Vị ấy không nên thở ra vào giống như trong lúc bình thường không thấy biết theo vô thường[42].

Hơn nữa sự tu tiến quán minh sát có cảnh chính trong sự biết theo hai phần sau đây:

1. Sự thấy biết theo sắc pháp là chính, tức cách ghi nhớ biết theo hơi thở vào ra hiện bày rõ ràng theo cách đếm *(gaṇanānāya)* và cách theo dõi *(anubandhanānāya).*

---

[41] Trung bộ kinh m-u

[42] Nói theo bộ chú giải rằng: “so jhānā vuṭṭhahitvā assāsapassāse vā pariggaṇhāti jhānaṅgāni vā. (dī. A chú giải trường bộ)
“vị tỳ khưu ấy đã xuất thiền hẳn ghi nhớ biết theo hơi thở vào ra hay chi thiền”
Sự thật thì nội dung phần này chỉ rõ đến người chứng thiền bằng sự tu tiến ānāpānasati rồi tiến hóa quán minh sát bằng xác định biết theo hơi thở vào ra hay chi thiền, chứ không có mục đích trình bày rằng nếu không chứng thiền thì không được tu tiến quán minh sát, bởi vì pháp dục giới phải là cảnh của hành giả thiền chỉ (samadhayānika) và hành giả thiền quán (vipassanāyānika), nhưng hai người này có cách tu tập khác nhau. Có nghĩa là hành giả thiền chỉ xác định biết hình thức dài ngắn của hơi thở vào ra đó là chế định (paññatti), còn hành giả thiền quán xác định biết trạng thái chuyển động của hơi thở xúc chạm với mũi đó là cảnh xúc (photthabbāramaṇa) chạm giữa phong giới với chót mũi hay môi trên mà cảnh xúc được xếp vào trong pháp quán niệm xứ (dhammanupassanā) (cảnh xúc là siêu lý).

2. Sự thấy biết theo danh pháp là chính, tức là cách ghi nhớ biết theo thọ *(vedanānupassanā),* hay ghi nhớ biết theo tâm *(cittanupassanā)* theo cách đặt tâm cho vững chắc *(ṭhapanānāya)* sau khi bậc tu tiến đã đạt được cận định, như có Phật ngôn đã dẫn chứng rằng:

"Pītipaṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati, 'pītipaṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati;
Sukhapaṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati, 'sukhapaṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati;
Cittasaṅkhārapaṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati, 'cittasaṅkhārapaṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati"[43].

"Tỳ-khưu học tập như vầy: ta sẽ biết rõ hỷ khi hơi thở vào, ta sẽ biết rõ hỷ khi hơi thở ra.

Vị ấy học tập như vầy: ta sẽ biết rõ lạc khi hơi thở vào, ta sẽ biết rõ lạc khi hơi thở ra.

Vị ấy học tập như vầy: ta sẽ biết rõ tâm hành (thọ và tưởng) khi hơi thở vào, ta sẽ biết rõ tâm hành khi hơi thở ra".

Bậc tu tiến cần phải tu tiến quán minh sát trực tiếp, khi thiết lập được định bằng sự biết hơi thở theo cách đếm *(gaṇanānāya),* không nên hành theo cách theo dõi *(anubandhanānāya),* chỉ nên tu tiến theo nhóm thứ 4 là thấy biết theo vô thường của hơi thở và nên hành pháp mỗi lần 3-4 tiếng trong vòng 24 tiếng đồng hồ, hay một ngày đó là cách bình thường của mỗi người không thể hành pháp được cả ngày hay cả đêm.

[43] Trung bộ kinh m-u

Trong mỗi lúc ngồi thiền đề mục, bậc tu tiến nên thiết lập định bằng cách biết hơi thở vào ra theo phương pháp thiền chỉ trước để cho tâm tĩnh lặng không điệu cử, tiếp theo đó nên tu tiến phần quán minh sát cho đến khi chứng đắc đạo quả. Dù trong sát-na nhập thiền quả cũng nên luôn luôn tạo lập niệm ghi nhớ biết cơ sở (ṭhāna) của cận định.

Tịnh kiến trong sát-naxác địnhbiết sắc pháp

Hơi thở kết hợp với bọn 8 thứ sắc (sắc bất ly) là: địa giới *(paṭhavīdhātu),* thủy giới *(āpodhātu),* hỏa giới *(tejodhātu),* phong giới *(vāyodhātu),* sắc giới *(vaṇṇadhātu),* khí *(gandhadhātu),* vị giới *(rasadhātu),* vật thực nội *(sārāhāra).* Còn trong lúc có âm thanh phát sanh cùng với hơi thở cũng là bọn sắc có 9 thứ (bọn thinh cửu) là: cộng thêm thinh giới *(saddadhātu).* Dù sao đi nữa bốn giới là địa, thủy, hỏa, phong là phần chính quan trọng trong sự tu tiến niệm ghi nhớ biết.

Địa giới có trạng thái cứng, hiện bày rõ trong tất cả các sắc, khi sử dụng tay xúc chạm vật cứng cũng hiểu là trạng thái cứng của địa giới, lúc ánh sáng mặt trăng, mặt trời hiện bày trạng thái mềm có sự cứng ít. Thủy giới có trạng thái quến tụ làm cho vật cứng gom chung nhau tạo lên hình thù [hay trạng thái chảy lan ra làm cho vật mềm chảy đi được], hỏa giới có trạng thái nóng hay lạnh, phong giới có trạng thái căng, chùng và hiện bày trạng thái lay động.

Hơi thở vào ra này có phong giới là chính, nhưng có địa giới, thủy giới, hỏa giới cùng phối hợp, trong lúc thấy biết theo hơi thở thuộc phần quán minh sát nên nhận biết cả bốn giới cho hiển lộ trạng thái cứng mềm, chảy đi hay quến tụ, lạnh hay nóng, căng, chùng hay lay động. Sự tu tập như

vậy đem lại thành quả cho bậc tu tiến đoạn trừ thân kiến *(sakkāyadiṭṭhi),* tức là sự thấy sai trong thân ta, bởi biết rằng luồng gió chuyển động xúc chạm với chót mũi không phải là thân ta, của ta, của người nam hay của người nữ và không có thân ta của ta, của người nam, người nữ ở trong luồng gió ấy.

Người ghi nhớ biết theo hơi thở vào là dài hay ngắn thuộc về thiền chỉ có đoạn đầu, là chót mũi là nơi hiện bày sự phát sanh, đoạn cuối của phần rốn là nơi hiện bày sự diệt, đoạn giữa là giữa chót mũi và rốn không hiện bày sự phát sanh và sự diệt đi. Dù trong lúc hơi thở ra cũng có đoạn đầu là rốn, đoạn cuối là chót mũi, còn đoạn giữa là giữa chót mũi và rốn. Sự nhận biết hình thức dài ngắn của hơi thở là sự nhận biết chế định không thể làm cho đoạn trừ thân kiến *(sakkāyadiṭṭhi).*

Mỗi sát-na được hành giả tu tiến niệm nhớ biết cho đến khi hiện bày trạng thái của bốn giới thì trí tuệ thấy rõ biết thực tính pháp luôn luôn phát sanh. Thân kiến bị đoạn trừ suốt thời gian đó, bậc tu tiến sẽ nhận biết là không có hình thức dài ngắn, không có luồng gió hơi thở vào ra, chỉ có bốn giới hiện bày rõ trong mỗi sát-na mà thôi, sự thấy biết như vậy là tịnh kiến *(diṭṭhivisuddhi),* tức sự trong sạch, thanh tịnh của kiến quán thấy phát sanh trong sát-na thấy biết theo hơi thở thuộc về quán minh sát.

Ngoài ra hơi thở thì cách bộ phận cơ thể khác của sắc thân như tóc, lông v.v.. cũng là chế định có hình thức dài ngắn, vị ấy hiểu rằng tóc hay lông hiện bày như thật cũng là luôn phối hợp với thân kiến, nhưng vị ấy tu tiến quán minh sát cho đến khi thấy rõ thực tính của bốn giới chắc hẳn diệt

trừ được thân kiến, sự thấy biết như vậy là tịnh kiến phát sanh trong lúc biết thấy, biết theo tóc v.v…

Tịnh kiến trong sát-na xác định biết danh pháp

Tâm biết theo luồng gió hay bốn giới và danh pháp là niệm, cần, và tuệ phối hợp với tâm đó là danh pháp, tức là thực tính hướng đến cảnh, nghĩa là nhận biết cảnh, có lời giải thích như vầy:

Tâm nghĩa là thực tính bắt cảnh là luồng gió hay bốn giới.

Niệm là sự ghi nhớ biết theo liên tục không gián đoạn.

Cần là sự cố gắng trong việc nhớ biết.

Trí tuệ là sự biết rõ thực tính pháp của cảnh hiện tại theo bản chất thật.

Bậc tu tiến nên ghi nhớ biết theo tâm là chính, bởi vì niệm, cần và trí tuệ đồng sanh với tâm, khi đã thấy rõ thực tính pháp của tâm cũng có thể thấy rõ thực tính pháp của niệm v.v…, nghĩa là nên nhận biết rằng: tâm biết luồng gió hay bốn đại chỉ là danh pháp, nhận biết cảnh không phải sắc pháp, sắc pháp không thể nhận biết cảnh, không phải người, ta, anh ấy, người nam, người nữ. Sự thấy biết như vậy là tịnh kiến sanh trong lúc biết theo danh pháp.

Khi hành giả tu tiến đề mục quán minh sát cho đến lúc hiện bày rằng có bốn giới và tâm biết trong sát-na hiện tại, không có bản chất thân ta, của ta, nên dẫn đến phát sanh tịnh nghi *(kaṅkhāvitaraṇavisuddhi)* do thấy rõ theo Liên quan Tương sinh *(paṭiccasamuppada),* tức trạng thái nương vào duyên mà phát sanh. Mọi người không hiểu Liên quan

Tương sinh theo bản chất thật cũng nghĩ ngợi tìm nguyên nhân sanh của bốn giới và tâm, do có tín ngưỡng cái nhìn khác nhau, cố chấp rằng có trạng thái là thường, là lạc và điều khiển được, do đi theo tà kiến như vậy nên có sự nghi ngờ trong tâm, sự nghi ngờ này là hoài nghi thông thường. Còn sự hoài nghi như trong tạng kinh rằng *"ahosiṃ nu kho ahaṃ atītamaddhānaṃ* (ta từng sanh ở quá khứ phải chăng) đó là hoài nghi đặc biệt hơn.[44]

[44] Hoài nghi loại đặc biệt có 16 điều trong trung bộ kinh và tương ưng bộ kinh là:

1. Ta từng sanh trong quá khứ phải chăng (ahosiṃ nu kho ahaṃ atītamaddhānaṃ).
2. Ta không từng sanh trong quá khứ phải chăng (na nu kho ahosiṃ atītamaddhānaṃ).
3. Ta từng là gì trong qua khứ (kiṃ nu kho ahosiṃ atītamaddhānaṃ).
4. Ta từng như thế nào trong quá khứ (kathaṃ nu kho ahosiṃ atītamaddhānaṃ).
5. Ta từng là gì rồi được là gì trong quá khứ (kiṃ hutvā kiṃ ahosiṃ nu kho ahaṃ atītamaddhānaṃ).
6. Ta sẽ sanh ở vị lai phải chăng (bhavissāmi nu kho ahaṃ anāgatamaddhānaṃ).
7. Ta sẽ không sanh ở vị lai phải chăng (na nu kho bhavissāmi anāgatamaddhānaṃ).
8. Ta sẽ là gì ở vị lai (kiṃ nu kho bhavissāmi anāgatamaddhānaṃ).
9. Ta sẽ như thế nào ở vị lai (kathaṃ nu kho bhavissāmi anāgatamaddhānaṃ).
10. Ta sẽ là gì rồi được là gì ở vị lai (kiṃ hutvā kiṃ bhavissāmi nu kho ahaṃ anāgatamaddhānaṃ).
11. Ta đang hiện hữu phải chăng (ahaṃ nu khosmi).
12. Ta không có hiện hữu phải chăng (no nu khosmi).
13. Ta đang là gì (kiṃ nu khosmi).
14. Ta như thế nào (kathaṃ nu khosmi).

Bốn giới nội phần trong sắc thân vẫn chia thành 4 loại theo nhân duyên là:

1. Giới sanh từ nghiệp: phát sanh do nương nghiệp cũ ở kiếp trước hiện bày khắp sắc thân, giống như dòng nước chảy liên đới nhau.
2. Giới sanh từ tâm: phát sanh do nương tâm, từ mỗi thực tính như là tâm tham, tâm sân, tâm hoài nghi hay điệu cử hoặc là tâm thiện v.v… phát sanh trong mỗi sát-na tâm ấy.
3. Giới sanh từ quý tiết: phát sanh do nương thực tính lạnh, nóng mỗi ngày bên trong sắc thân.
4. Giới sanh từ vật thực: phát sanh do nương vào vật thực dụng nạp mỗi ngày.

Còn tâm nhận biết hơi thở phát sanh do nương cảnh là hơi thở vào ra, và sắc ý vật là nơi nương của tâm. Tâm nhận biết hơi thở vào không phải là tâm nhận biết hơi thở ra, tâm nhận biết hơi thở ra không phải là tâm nhận biết hơi thở vào. Giống như ánh sáng mặt trời khác với ánh sáng mặt trăng.

Bậc tu tiến thấy rõ nhân duyên của cả bốn giới và tâm nhận biết những giới ấy, là thấy hiểu được Liên quan Tương sinh *(paṭiccasamuppāda),* đạt được tịnh nghi *(kaṅkhāvitaraṇavisusuddhi)* thoát khỏi hoài nghi có thể bức phá điên đảo tưởng là thường, là lạc và điều khiển được.

---

15. Chúng sanh này đến từ cõi nào (ayaṃ nu kho satto kuto agato).
16. Chúng sanh đó sẽ đi về cõi nào (so kuhiṃ gāmi bhavissati).

Người tu tiến niệm, ghi nhớ biết theo bản chất danh sắc của những pháp này là:

- Cả bốn giới đó là: địa giới, thủy giới, hỏa giới, phong giới cùng với tất cả tâm thấy biết theo những giới đó.
- Nhân phát sanh của sắc có bốn loại là: nghiệp (kamma), tâm (citta), quý tiết (utu), vật thực (āhāra).
- Nhân phát sanh của danh có hai loại là: cảnh và ý vật.

Nên tu tiến quán minh sát tiếp theo để thấy rõ bản chất vô thường, bản chất khổ, và bản chất vô ngã của những thực tính pháp đó. Như nội dung như sau:

"rūpaṃ aniccaṃ khayaṭṭhena, dukkhaṃ bhayaṭṭhena, anattā asārakaṭṭhena"[45].

"sắc vô thường bởi vì có trạng thái tiêu hoại, là khổ bởi vì có trạng thái đáng kinh sợ, là vô ngã bởi vì có trạng thái không có tinh hoa gì cả".

Nội dung nói đây là lộ trình tu tiến quán minh sát bằng cách ghi nhớ biết theo hơi thở là chính, theo Phật ngôn như vầy: *"assasissāmīti sikkhati* (tỳ-khưu học tập như vầy: ta sẽ thấy biết theo vô thường khi hơi thở vào) v.v… lại nữa bậc tu tiến có thể xác định biết theo hơi thở vào ra cho đến lúc đạt được cận định, sau đó cũng thấy biết theo năm uẩn mà hiện bày rõ trong sát-na hiện tại, có nghĩa là xác định biết theo hơi thở trước cho đến tâm yên tịnh không có pháp cái nhiễu hại, sau đó thấy biết theo năm uẩn thích hợp.

Sự tu tiến quán minh sát nói đến ở tập sách này, trình bày tóm tắt là tập trung hơi thở theo cách đếm là chính

---

[45] Visuddhimagga - Thanh tịnh đạo

(gaṇanānāya), còn người mà có mục đích muốn hiểu cách tu tiến quán minh sát một cách chi tiết sâu hơn nên nghiên cứu học tập từ quyển *"āhāradīpanī – Minh giải Vật thực"* và *"anattadīpanī – Minh giải vô ngã"*.

Tôi đã trình bày đến sự tu tiến đề mục *ānāpānasati* (nhập tức, xuất tức niệm) do nương vào nội dung của kinh *Ānāpānasatisutta – Nhập tức, xuất tức niệm* và lời giải thích từ bộ chú giải là "*Suttānulomanāya* – phần nương theo kinh". Xin cho bậc tu tiến hiểu được lộ trình tu tập đúng đắng và đạt được tiến bộ trong việc tu tập.

Kết thúc

MỤC LỤC

ĀNĀPĀNADĪPANĪ
MINH GIẢI NHẬP TỨC XUẤT TỨC NIỆM

(Cách Tu Tiến Nhập Tức Xuất Tức Niệm)
Biên soạn: Trưởng lão Ñāṇadhaja (Ledi Sayadaw)
Việt dịch: Bhikkhu Abhisiddhi – TK Siêu Thành
Hướng dẫn dịch thuật: Achaan Maggabujjhano – thầy Ngộ Đạo

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC
A2 – 261 Thụy Khuê – Q. Tây Hồ - Hà Nội
ĐT: 043 926 0024 – Fax: 043 926 0031
Email: nhaxuatbanhongduc@yahoo.com

Chịu trách nhiệm xuất bản: Bùi Việt Bắc
Chịu trách nhiệm nội dung: TBT. Lý Bá Toàn
Biên tập: Nguyễn Thế Vinh
Trình bày: TK.Siêu Thiện
Bìa:

Đối tác liên kết:
Thư viện Phật Giáo Nguyên Thủy
171 /10 Quốc Lộ 1A, P. Bình Chiểu, Q. Thủ Đức, TP. HCM
Website: www.phatgiaonguyenthuy.com
www.phatgiaonguyenthuy.net

In lần thứ I số lượng 1000 cuốn 14, 5 x 20.5 cm
Tại xí nghiệp in Fahasa.
Địa chỉ: 774 Trường Chinh, P.15, Q.Tân Bình, TPHCM.
Số ĐKKHXB: : ……./……/CXB/…./HĐ ngày …./12/2015.
Số QĐXB:….-2015/QĐ-HĐ
In xong và nộp lưu chiểu Qúi IV / 2015.